

Marx, Manuela

*Zur Bewältigung kritischer Lebensereignisse/ Übergänge  
anhand biografischen Arbeitens*

*Aspekte der Ressourcenorientierung in der Sozialen  
Arbeit*

BACHELORARBEIT

HOCHSCHULE MITTWEIDA

---

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2015

**Marx, Manuela**

*Zur Bewältigung kritischer Lebensereignisse/ Übergänge  
anhand biografischen Arbeitens*

*Aspekte der Ressourcenorientierung in der Sozialen Arbeit*

eingereicht als

**BACHELORARBEIT**

an der

**HOCHSCHULE MITTWEIDA**

---

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2014

Erstprüferin: Frau Prof. Dr. Weber-Unger-Rotino

Zweitprüferin: Frau Arnaud

## **Bibliographische Beschreibung:**

Marx, Manuela:

Zur Bewältigung kritischer Lebensereignisse/ Übergänge anhand biografischen Arbeitens.

Aspekte der Ressourcenorientierung in der Sozialen Arbeit. 46 S. Fließtext, insgesamt 100 S.

Mittweida, Hochschule Mittweida (FH), Fakultät Soziale Arbeit, Bachelorarbeit, 2014

## **Referat:**

Der Bachelorarbeit liegen drei Themen zu Grunde: Lebensbewältigung, Achtsamkeit und Biografiearbeit. Aufgrund heutiger gesellschaftlicher Entgrenzungsdynamiken ist Ziel vorliegender Publikation, diese für die sozialarbeiterische Praxis ressourcenorientiert aufzuarbeiten und miteinander wertübergreifend zu verknüpfen. Dabei liegt der Focus darauf, die KlientInnen Sozialer Arbeit mithilfe des systemischen Blickes achtsam in ihrer Lebenswelt zu sehen, um deren Potential beim Prozess des Reflektierens erlebter kritischer Lebensereignisse und Übergänge freizulegen. Das Achtsam-Sein als bindendes Element zwischen Bewältigung und biografischer Arbeit im gesellschaftlichen Kontext eröffnet neue Möglichkeiten bei der Gestaltung des Arbeitsbündnisses zwischen KlientInnen und SozialarbeiterInnen. Damit stellt die Achtsamkeit ein wichtiges Moment in der Sozialen Arbeit dar.

## **Vorwort**

Mit der Bachelorarbeit verfolge ich die Absicht, mich nicht nur auf meine zukünftige Berufspraxis einzustimmen, vielmehr auch einen Beitrag für die Soziale Arbeit zu leisten und mich in die Gesellschaft einzubringen. Meinem hohen Anspruch folgend, arbeitete ich seit Februar dieses Jahr an vorliegender Publikation, die mich thematisch und die Sprache betreffend herausfordern sollte. Letzterem gegenüber ist mir sehr wichtig, den ProfessorInnen sowie HochschullehrerInnen, auch StudentInnen, entgegenzukommen und gleichzeitig den LeserInnen mit Laienkompetenz einen Zugang zur Thematik zu ermöglichen. Dazu stellte ich der Arbeit für Fachtermini ein Stichwortverzeichnis hinten an. Da sich der Komplex über Lebensbewältigung, Biografiearbeit und Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit vielseitig öffnet, habe ich in Fußnoten Literaturverweise hinterlegt und mittels Darstellungen den Stoff visuell unterlegt. Hinsichtlich der Einleitung merke ich an, dass die Wortwahl und die Satzstellung von mir als taktische Mittel verwendet wurden.

Im Schreibprozess fühlte ich mich besonders zu Beginn gut und motiviert. Dafür mache ich mein Zeitmanagement verantwortlich, was regelmäßige Pausen (in denen ich mir hin und wieder erlaubte, eine Zigarette zu rauchen), ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und sportliche Betätigung vorsah. In der Natur entstand für mich der Raum, Materie setzen zu lassen, neue Ideen zu gewinnen und Kraft zu schöpfen. Natürlich verhalf mir die Praxis der Achtsamkeit zu Regeneration und Wohlfühl. Zum Ende hin allerdings spürte ich Erschöpfungsmomente und Blockaden. Entgegen eines Zwangs durchzuhalten, entschied ich mich im Rahmen der Selbstfürsorge für ein Durchatmen können. Jetzt ist die Bachelorarbeit fertiggestellt. Sie ist wie sie ist. Und so ist es gut.

Manuela Marx, November 2014

## Inhalt

Abkürzungsverzeichnis	VI
Darstellungsverzeichnis	VII
1. Einleitung	1
2. Lebensbewältigung Erwachsener und Soziale Arbeit	4
2.1 Eine Einordnung in den gesellschaftlichen Kontext .....	4
2.1.1 Erwachsene in der Zweite Moderne .....	4
2.1.2 Erwachsenenalter im Wandel.....	6
2.1.3 Lebenslauf und Biografie Erwachsener .....	7
2.2 Das Erwachsenenalter aus entwicklungspsychologischer Perspektive.....	8
2.3 Der sozialpädagogische Blick auf die Lebensbewältigung.....	10
2.3.1 Kritische Lebensereignisse/ Übergänge - eine Begriffserklärung .....	10
2.3.2 Das Bewältigungskonzept für die Soziale Arbeit .....	11
3. Achtsamkeit und Soziale Arbeit	16
3.1 Lebensweltansatz und Systemisches Arbeiten, zwei theoretische Ansätze .....	17
3.2 Achtsamkeit.....	24
3.2.1 Aspekte zur Achtsamkeit.....	24
3.2.2 Therapeutisch medizinische Perspektive .....	29
3.2.3 In beruflicher Tätigkeit.....	36
3.2.5 Aus pädagogischer Sicht .....	39
3.2.4 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse .....	41
4. Biografiearbeit in der Sozialen Arbeit	41
4.1 Biografiearbeit als eine Methode der Sozialen Arbeit .....	42
4.2 Ressourcenorientierte Biografiearbeit.....	57
5. Resümee	60
Anhang A	66
Anhang B	67
Anhang C	68
Anhang D	71

Anhang E	72
Anhang F	74
Anhang G	76
Anhang H	77
Stichwortverzeichnis	78
Literaturverzeichnis	87
Selbständigkeitserklärung	92
Danksagung	93

## Abkürzungsverzeichnis

A.	-	Achtsamkeit
Abs.	-	Absatz
ACT	-	Akzeptanz- und Commitmenttherapie
BA	-	Biografiearbeit
bpb	-	Bundeszentrale für politische Bildung
bspw.	-	beispielsweise
BZgA	-	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
bzgl.	-	bezüglich
bzw.	-	beziehungsweise
Dar.	-	Darstellung
d.h.	-	das heißt
ebd.	-	ebenda
Herv.d.MM	-	Hervorhebung durch Manuela Marx
Herv.i.O.	-	Hervorhebung im Original
i.A.	-	im Auftrag
i.S.	-	im Sinne
MBSR	-	Mindfulness-Based Stress Reduction
MRT	-	Magnetresonanztomographie
o.g.	-	oben genannt
R.w.i.O.	-	Rechtschreibung, wie im Original
S.	-	Seite
SA	-	Soziale Arbeit
SGB V	-	Fünftes Sozialgesetzbuch; Gesetzliche Krankenversicherung
sog.	-	sogenannt
SPFH	-	Sozial-pädagogische Familienhilfe
u.	-	und
u.a.	-	und andere/ unter anderem/ n
usw.	-	und so weiter
vgl.	-	Vergleich
vs.	-	versus
zit.	-	zitiert
§	-	Paragraph

## Darstellungsverzeichnis

Dar. 1	- Überblick der Entwicklungsstufen nach Erikson S. 9
Dar. 2	- Entwicklungsaufgaben Erwachsener S. 9
Dar. 3	- Systemebenenmodell und Beobachterperspektive S. 18
Dar. 4	- Lebenszyklusphasenmodell von Familien und Paaren S. 19
Dar. 5	- Vier Imperative des Systemischen Arbeitens S. 22
Dar. 6	- Systemisch Arbeiten, eine Übersicht S. 23
Dar. 7	- Vermeintlich vor einer Barriere S. 34
Dar. 8	- Mit der vermeintlichen Barriere S. 34
Dar. 9	- Abstand zum Denken S. 34
Dar. 10	- 5 Elemente der Achtsamkeit nach Baer et al. S. 37
Dar. 11	- Achtsamkeit innerhalb der Profession tabellarisch zusammengefasst S. 38
Dar. 12	- Aktivitätssteigerung Paralimbische Cortex S. 40
Dar. 13	- Aktivitätsverringering Amygdala S. 40
Dar. 14	- Verdickung Großhirnrinde S. 40
Dar. 15	- Anriss sozialpädagogischer Besonderheiten S. 43
Dar. 16	- Ressourcenorientierung S. 44
Dar. 17	- Abgrenzung zum Lebenslauf S.44
Dar. 18	- Zum Begriff Biografiearbeit S. 45
Dar. 19	- Beispiele für Abrufreize S. 46
Dar. 20	- Überblick biografischer Methodik S. 51
Dar. 21	- Wurzeln der Biografiearbeit S. 52
Dar. 22	- Kriterien zur begleitenden Gesprächsführung nach Weber S. 53
Dar. 23	- Traditionen aus psychologischer und therapeutischer Perspektive S. 54
Dar. 24	- Ressourcenorientierte Biografiearbeit S. 59
Dar. 25	- Beispiel zur Ressourcenorientierten Biografiearbeit S. 65



## 1. Einleitung

Sie mag den Garten ihrer Großeltern sehr. Den Zugang zum Wohnhaus säumen hügel- aufwärts wunderbare Rosen, deren Duft wohltuend einladen. Hinter dem Haus führt eine brüchige Ziegelsteintreppe zu einem Gartenstück, in welchem Beeren vielfältigster Art und Obstbäume gedeihen. Der Opa, ein liebenswerter und handwerklich begabter Mann, hat dort am „Märchenbaum“ eine Schaukel befestigt. Glücklich schwingt sie hin und her, die stämmigen Beinchen vor und zurück. Für den Besuch der Kaninchen sensen beide, der Großvater mit dem Mädchen, das hohe Gras. Es ist die „Alte“, eine graumelierte Hasen- mutter, die die Streicheleinheiten der Kinderhände ganz besonders hinter den Ohren ge- nießt. Die Jungen sind noch blind, nackt und tummeln sich gut eingebettet in hinterster Ecke des Hasenstalls. Oma, eine beliebte Köchin im Kindergarten des Mädchens, die es liebevoll mit dem am fast vollständigen Namen angehängtem „chen“ nennt, ruft fröhlich aus dem Küchenfenster. Von da holt es sich ihr geliebtes Süßigkeitsschälchen ab. Inzwi- schen hat der Opa die Idee, ihr seine Werkstatt zu zeigen. Darin drechselt er getreu der erzgebirgischen Volkskunst Nussknacker sowie Engel und Bergmänner. Letztere tragen je eine Kerze, die mit ihrem wärmenden Licht die Pyramidenflügel bewegen, woraufhin ein kleiner Hammer ein Glöckchen zum Läuten bringt. So zauberte der Berufsmusiker auch kleine buntbemalte Brummkreisel, die mit einem am Stab befestigten Fädchen umwickelt im Kreise sausen konnten. Opa ist Tubist und spielt im Polizeiorchester. Mit stolz erhobe- ner Brust darf das Mädchen ihn kennen und es liebt das harmonische Zusammenspiel der Blasmusikinstrumente. Zu späterer Zeit darf der Großvater ihr das Akkordeonspiel bei- bringen. Jeden Mittwoch und mit Herzensgüte; nicht Strafe. So herzensgut, wie er ihr wohltuend den Rücken kratzte, ausdauernd „Mensch ärgere dich nicht“, „Mühle“ und „Dame“ spielte sowie sich nahezu selbstverständlich mit an ihren Kindertisch zum Essen setzte, währenddessen sich die Großen am Esstisch zusammenfanden.

*„Fettiges Haar zum Igel geschnitten, Zahnlücken sonderbar und eine dicke Brille inmit- ten... Pusteln überall im Gesicht sowie ekelig das Schweiß- und Textilgemisch. Somit bleibt ein »Hänseln« nicht aus, Gefühle; nein, sie wären ein Graus. Anstatt dessen die Finger wund und Süßes hinein in den Schlund.“*

Nach Zeit, so entdeckt sie im Spiegel ein „Veilchen“ am linken unteren Lippenrand. Es stammt von dem Tag, als die Mutter hinter dem Vater stand und nichts tat. Es sollte für immer bleiben, ganz besonders, wenn Kälte das Gesicht berührt. Ebendann im Übergang zum Beruf erfuhr sie, die junge Frau, urkundlich von Fremd, dass ihr Vater nicht der sei, der er doch ist. Ein Tisch im Durchgangszimmer mit einem Telefon darauf, gewährte den

Einblick in die übergroße Akte, enthüllte Unglaubliches und hielt damit dem Zweifel an der behördlichen Tätigkeit nicht stand. Allein irrte sie in ihrer Heimatstadt umher.

350 Kilometer entfernt von daheim, sie im Dienst, 24 Stunden Schicht im Krankenhaus. Zigaretten und arbeiten, gut sein wollen; Gutsein am Ende. Immer mehr an Überstunden, immer da - Heirat und der innigste Wunsch nach einem Kind. Die Frau rechnet am Zykluskalender und übersteht mit Raucherpausen ihr Arbeitssoll einsam im abgeschotteten Keller der Nuklearmedizin. Dort gibt sie ihr Herz an die Patienten, manche dem Tod so nah. Im Eilschritt tupft sie sich die blutende Nase. Die Zeit drängt. Des Nachts in Bereitschaft, immerfort gerufen, Unfall angekündigt; bei Menschen ist es kritisch – HELFEN!!!

Und so hält sie Mitte 20 ihren Säugling im Arm begleitet von den Gedanken, ihm niemals weh zu tun. Und doch, nach Trennung vom Ehemann behindern tiefe Depressionen den Weg zum Kleinkind. Freiheit einerseits von Betrug, Abwertung, Alkohol und sexueller Gewalt, andererseits betäubt von Qualm und Leere; ein Nichthandeln können. Im Flur kniet sie allein, elend und essgestört auf Bodenfließen mit einem Telefonhörer in der einen, nicht wählen könnend mit der anderen Hand die Nummer für eine neue Wohnung. Und dennoch, das Kind liebevoll betreut im Kindergarten, da DDR-sozialisiert immerfort dem „Arbeiten“ nachgehen - erschöpft nach dem Tage, schnell „Kuchenzeug“ hineingestopft und weiter geht es in sich überschlagender Dynamik.

Das Kind 3 Wochen beim Vater: Schmerz... Sie sitzt im Auto am geschlossenen Bahnübergang und hört Musik. Musik lauter gedreht, weil die berührt und in gleichem Atemzug: *„Ihr Herz plötzlich stark und schnell pocht, sie durch das Fenster öffnen auf Hilfe hofft. Genauso wie es gekommen, ist sie der Panik wieder entkommen.“*

Mit 34 Jahren sitzt sie bei ihrem Arbeitgeber und spricht über ihr Befinden. Der dunkle Keller, allein mit Prädisposition einer Depression, Nachtdienste als alleinerziehende Mutter sowie das übersprudelnde Arbeitssoll. Wenige Monate später sprach sie die Kündigung aus. Nicht aus Flucht, nein. Sie zog in ihre Heimat, um sich nicht nur beruflich neu zu orientieren. Zwar Durcheinander, Fremde und Angstzustände: *„Über die Arbeitslosigkeit ist sie gegangen einen neuen Weg, den sie nun lebt.“*

Ich verbinde mich mitfühlend mit all den Menschen, deren bisherige Lebenserfahrungen denen dieser Frau ähneln. Der Themenkomplex über Bewältigung kritischer Lebensereignisse und Übergänge in der Sozialen Arbeit ist außerordentlich weitläufig und bedarf aufgrund Volumenbegrenzung seitens der Arbeit Sortierung. Ausgangspunkte dafür stellen mein zwischenmenschliches Interesse, das Berufsfeld der Sozialen Arbeit, welches sich für mich im Laufe des Studierens in der Form eröffnete, als dass ich tiefsten Respekt dafür entwickelte. Meine berufspraktischen Erfahrungen beim Ambulant betreuten Wohnen

für psychisch erkrankte Menschen im dafür vorgesehenen Semester sollen sich dem anschließen. Angesichts, vor allem der Entgrenzungsdynamiken heutiger Zeit, stellt die psychosoziale Arbeit mit Menschen in meinen Augen ein überaus wertvolles und höchst anspruchsvolles Arbeitsgebiet dar. Dazu verfolgte ich im Praxissemester das Ziel, sozialpädagogische Identität auszubilden. Darin sollte die medizinische Vorerfahrung in Sachen Begleitung von Menschen in schwierigen Lagen mit einbezogen werden. So wünschte ich mir, Methodik anwenden, stabilisieren und ausbauen zu können, nicht zuletzt neu zu erlernen. Kritische Reflektionen über mein Handeln und Gespräche mit meiner Mentorin führten mich immer wieder zu dem Klienten als Experte seiner selbst. Ich fand zu der Zeit für mich einerseits heraus, dass Achtsam-Sein symbolisch betrachtet ein starker Anker, erfrischender Energiequell und sogar fairer Lehrer darstellt. Auf der anderen Seite beeindruckte mich die Lehrveranstaltung Biografiearbeit. Verknüpfe ich beides, so kristallisiert sich mein forschungsleitendes Interesse dahingehend heraus: Ich frage mich, wie ich mich für die Menschen verhalten darf, wenn sie sich mir gegenüber biografisch öffnen? Gemeint ist dabei ganz besonders der Moment, in dem die Mitteilenden erkennen, was und wie sie dargelegt haben. Gleichzeitig erhoffe ich mir Antworten darauf, was ich mir für mich in der Situation erlauben darf. Dieses und wo die Achtsamkeit dabei vertiefend ihren Platz in der Sozialen Arbeit finden könnte, arbeite ich in vorliegender Arbeit heraus.

Mit Focus auf das Erwachsenenalter lege ich meine Prioritäten zur näheren Beleuchtung der Thematik auf folgende Forschungsfragen: Wie kann Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit beim biografischen Arbeiten mit Menschen in konfliktreichen Momenten verortet werden? Welche Möglichkeiten ergeben sich daraus? Die Antworten darauf erarbeite ich mir mittels dreier Grundbausteine, die nacheinander erörtert werden, gleichzeitig sich jedoch aufeinander beziehen. Ich stütze mich zu ihrer Bearbeitung ausschließlich auf intensive Literaturrecherche.

Beginnend werde ich mich mit dem Lebensbewältigungskomplex auseinandersetzen. Darin betrachte ich den gesellschaftlichen Hintergrund, nehme die entwicklungspsychologische Perspektive ein und richte meinen Blick auf den Aspekt der Handlungsfähigkeit. In Folge beschäftige ich mich mit dem Zentrum der Arbeit, der Achtsamkeit. In diesem Gliederungspunkt gehen einer thematischen Vertiefung und ausgewählte Anwendungs- und Forschungseinblicke die Vorstellung lebenswelt- und systemischer Theorieansätze voraus. Den dritten Baustein dieser Bachelorarbeit stellt Biografiearbeit dar. Darin beschreibe ich letztere als Methode der Sozialen Arbeit und gebe einen Einblick zur Ressourcenorientierten Biografiearbeit. Im Schlussteil verknüpfe ich die Komponenten miteinander, gebe Antwort auf mein Fragen und runde den Kontext mit den einleitenden Hinführungen

ab. Ich weise freundlich darauf hin, dass die Wahl zu weiblicher und männlicher Schreibform keiner Wertung unterliegt.

Ich wünsche mir, dass das, was hier an Gutem entsteht, für das Berufsfeld Sozialer Arbeit von Nutzen sein könne. Möge Achtsamkeit den SozialarbeiterInnen und KlientInnen wertvoll zur Seite stehen.

## **2. Lebensbewältigung Erwachsener und Soziale Arbeit**

In diesem Gliederungspunkt nähere ich mich dem Thema erwachsene Lebensbewältigung über die gesellschaftliche Einbettung, des Lebens in Zweiter Moderne, hinsichtlich des Wandels und die damit einhergehenden biografischen Auswirkungen an. Arbeit und die Familie, als gewählte Aspekte, an deren Dynamiken aufgezeigt werden, sollen leitende Grundpfeiler sein. Infolge dessen füge ich eine entwicklungspsychologische Perspektive an, um diese ebenso mit in die Betrachtung des Lebensbewältigungskonzeptes der Sozialen Arbeit (SA) einfließen zu lassen. Nach Begriffsklärungen und Darstellungen Kritischer Lebensereignisse sowie Übergänge wird das sozialpädagogische Konzept in Anlehnung an sie aufgeschlüsselt und mit Prämissen der SA unterlegt.

### **2.1 Eine Einordnung in den gesellschaftlichen Kontext**

„Die Soziale Arbeit braucht ihre eigenen Gestaltungszeiten und Gestaltungsräume, um den Bewältigungslagen ihrer KlientInnen gerecht werden zu können, die (...) aus Zeiten und Räumen gesellschaftlich definierter Normalität herausgefallen sind“ (Böhnisch/ Funk 2013, 47).

#### **2.1.1 Erwachsene in der Zweite Moderne**

Sozialwissenschaftlich ist die heutige Moderne ein offener eigendynamischer Prozess, welcher durch Rationalisierungs- und Individualisierungsfortgang<sup>1</sup> angetrieben wird und seinen Ursprung in der Aufklärung des 18. Jahrhunderts sowie sich Ende des 20. Jahrhunderts in dem Begriff der „Risikogesellschaft“<sup>2</sup> (vgl. Böhnisch/ Funk 2013, 50) thematisiert hat. Sie zeichnet sich durch einen stetigen „Beschleunigungs- und Machbarkeitsdruck“ (vgl. ebd.) aus. Konflikte und Brüche verweisen im psychosozialen Kontext auf Bewältigungsschwierigkeiten. Die Postmoderne verläuft nicht mehr in linearen Bahnen wie in erster Moderne, sondern zeigt sich mit „Sowohl-als-auch-Strukturen“ (vgl. Böh-

---

<sup>1</sup> „Es ist die Spannung zwischen Wunsch nach Individualität und Suche nach Zugehörigkeit, die der Individualisierungsprozess freisetzt“ (Böhnisch/ Funk 2013, 81). Individuen sollen sich innerhalb „moderner Pluralität gesellschaftlicher Unübersichtlichkeit“ (vgl. ebd. 81f.) zwischen Chancen und Risiken selbst behaupten. Der gesellschaftliche Druck wirkt intrinsisch, was Einfluss auf die Autonomie der Gesellschaftsmitglieder haben dürfte. Aufgrund dieser gesellschaftlich verursachten Verdeckungsdynamiken, die konflikterzeugend wirken, wird individuelle Bewältigung herausfordert (vgl. ebd., 81f.). Am Beispiel des Geschlechts: „Frauen (und zunehmend auch Männer) können sich im Alltag der Geschlechternivellierung aus dem Zwang tradierter Geschlechterordnungen und –zuschreibungen lösen, die gesellschaftliche Hintergrundstruktur geschlechtshierarchischer Arbeitsteilung bleibt aber weiterhin erhalten...“ (ebd., 82, Herv.i.O.).

<sup>2</sup> Als Folge „... beschleunigter ökonomischer und sozialer Arbeitsteilung...“ (Böhnisch 2012, 44) Ende des 19. Jahrhunderts von Emile Durkheim und 1986 von Ulrich Beck beschriebener fortwährender Verlauf gesellschaftlicher Sache (vgl. ebd.)

nisch/ Funk 2013, 52) ambivalent (vgl. ebd., 50ff.). Globalisierung und Entgrenzung wirken als Verstärker dieses Paradoxons. Entgrenzungen beinhalten einerseits Grenzauflösungen hinsichtlich des Transfers (bspw. Technik, Finanzen, Bevölkerung) zwischen Nationen (vgl. ebd., 52ff.). Andererseits „... (haben) (sich) innerhalb der Gesellschaft Entgrenzungen im Verhältnis von Arbeit Freizeit und Lernen (...) in einer Weise entwickelt (...), dass bisherige festgefügte und als selbstverständlich geltende soziale, kulturelle und normative Bezüge erodieren“ (Böhnisch/ Funk 2013, 52). Sie „... setzen erst einmal Bewältigungsprobleme und damit Suche nach *Handlungsfähigkeit* bei den Menschen sowie nach Regulationsfähigkeit bei den Organisationen neu und unbestimmt frei“ (Böhnisch/ Funk 2013, 53, Herv.i.O.). Insofern verrücken die Grenzen im Alltag der Menschen zwischen Beruf- und Privatleben<sup>3</sup> in Raum und Zeit sowie hinsichtlich jeglichen Alters<sup>4</sup> (vgl. Böhnisch/ Lenz/ Schröder 2009, 69). Zeit dient als Konstrukt für die Orientierung im Erwerbsleben Erwachsener. Darin wird u.a. absolute Flexibilität am Arbeitsplatz und stete Weiterqualifizierung vorausgesetzt, unabhängig davon, wo die arbeitenden Menschen im Lebenslauf stehen und welchen täglichen Anforderungen sie ausgesetzt sind. Unsicherheiten bzgl. der Gründung von Familie sowie für den beruflichen Aufstieg sind Folgen, die sich konfliktreich ins Privatleben manifestieren können. Digitalisierungs- und Beschleunigungsprozesse führen zu „Zeitdilemmata“ (vgl. Böhnisch/ Funk 2013, 49), da die Vermittlung zwischen Individuum und Gesellschaft extrem problembehaftet ist und sich darüber hinaus die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit überaus aufwendig gestaltet. Das Mehr an Optionen, für das die 2. Moderne u.a. steht, wirkt durch die unverzügliche Aufforderung zur Entscheidung druckerzeugend auf die Menschen. Diese sind wiederum selbst Auslöser für die Umstände. Um, wie Böhnisch und Funk (2013) schreiben: „Die Balance zwischen der industriell getakteten Zeit und der am Menschen und seinen biozyklischen Rhythmus gebundenen Eigenzeit ist gestört“ (ebd., 48) entgegenzuwirken, sehnt sich die Menschheit nach „Innehalten“; eine Sehnsucht (vgl. ebd. 48) in der Zeitbewältigung (vgl. ebd., 47ff.). Die eben genannte eigene Zeit gilt qualitativ als Potential für die Fähigkeit zu erweiterter Handlung, vor allem im familiären, sozialen und gesellschaftlichen Gefüge. Entgrenzt nun Arbeit im Sinne bspw. der Auflösung von Normalarbeitszeit, dürfte sich das disharmonisch auf die Beziehungen in der Familie auswirken und darüber hinaus weiteren Druck durch den Stressfaktor Mobilität erzeugen, der Zeit wiederum verkürzt. Dadurch entsteht die Gefahr von Entgrenzungsdynamiken hinsichtlich persönlichen Miteinanders (vgl. Böhnisch/ Lenz/ Schröder 2009, 105). Hinzuzu-

---

<sup>3</sup> Die Autoren, Böhnisch/ Lenz/ Schröder (2009) vertiefen die Entgrenzungsdynamiken der zweiten Moderne besonders für die Arbeit, Technik, des Lernens und des Politischen auch hinsichtlich der generationalen Ordnung (vgl. ebd., 70ff./ 75ff./ 80ff./ 87ff./ 133ff.). Mit Blick auf den sozialarbeiterischen Zugang beschreiben Böhnisch/ Schröder/ Thiersch (2005) Entgrenzungen bezüglich der Arbeit näher (vgl. ebd. 174ff.), worauf dieses Schriftstück hier verweisen möchte.

<sup>4</sup> Im Kontext der familiären Ordnung ein Verweis zur Entgrenzung der Familie mit Zugang zur Sozialen Arbeit in Böhnisch/ Schröder/ Thiersch (2005), 156ff..

fügen ist, dass es im Falle eines Arbeitsplatzverlustes, einen enormen geschlechtsspezifischen<sup>5</sup> Einfluss auf das subjektive Zeitempfinden und das Selbstwertgefühl nehmen dürfte (vgl. Böhnisch/ Funk 2013, 47f.). Subjektiv erlebte Erfahrungen finden sozialräumlich statt. Räumliche Entgrenzungen verweisen auf Brüche in dem Erlebten und Erfahrenen, was die Handlungsfähigkeit bedroht. Raum meint auch, die „... Erfahrung von Körperlichkeit im Verhältnis zur Umwelt und damit die räumliche Erfahrung von sich selbst...“ (Böhnisch/ Lenz/ Schröder 2009, 114). Kommen Erwachsene in kritische Lagen aufgrund von Entgrenzungsdynamiken im Erwerbsleben, spüren sie Not, die sich im körperlichen Raum zeigt<sup>6</sup> (vgl. ebd., 112ff.). Demnach „(muss) das Streben nach Handlungsfähigkeit (...) immer wieder neu zeitlich erfahren und räumlich verortet werden“ (Böhnisch/ Lenz/ Schröder 2009, 99).

### 2.1.2 Erwachsenenalter im Wandel

Da bzgl. entgrenzter Arbeit „der Strukturwandel der Arbeitsgesellschaft (...) in den Industriegesellschaften längst zu einer Erosion des Normalarbeitsverhältnisses und damit der erwerbsarbeitsstrukturierten Normalbiografie geführt (hat)“ (Böhnisch 2012, 64), bricht die vormals stabile Berufsausübung im Erwerbszeitalter auf und verliert so ihre Selbstverständlichkeit, was Auswirkungen auf den Lebenslauf in der Form hat, als dass dieser ebenso Brüche aufweist. Lebensalter entgrenzen; Übergänge müssen in dieser zwanghaften biografischen Veränderbarkeit individuell bewältigt und Handlungsfähigkeit aufrecht gehalten werden, um auch das sozial Integriert-Sein zu gewährleisten. An Übergängen wird etwas anders, darüber hinaus: „... Bei berufsbiografischen Brüchen und Lebenskrisen (...) setzen subjektive Bewältigungsaufforderungen (...), die der (...) Psychodynamik des Bewältigungshandelns im Streben nach Handlungsfähigkeit unterworfen sind“ (Böhnisch 2012, 65) ein. I.S. der vorausgesetzten Selbstgestaltung von Leben und Arbeit dürfte der Mensch dabei vor Schwierigkeiten stehen, die nach Bewältigung rufen (vgl. Böhnisch 2012, 64ff.). Demnach unterliegt das Erwachsenenalter ständiger Entwicklung<sup>7</sup>. Böhnisch und Funk (2013) sprechen von kaum voraussehbarer und instabiler Biografie, die sich ihrerseits dauernd wandelt, wenngleich sie durchaus Gestaltungsfreiheit offenbart, sie dennoch den Kriterien der Handlungsfähigkeit als auch der sozialen Integration unterliegt. Somit, einschließlich des Konzepts über das „Lebenslange Lernen“<sup>8</sup> (vgl. Böh-

---

<sup>5</sup> Das „... (ist) vor allem darauf zurückzuführen (...), dass männliche Identität bis heute einseitig an die Erwerbsarbeitsrolle gebunden ist...“ (Böhnisch/ Funk 2013, 47f.).

<sup>6</sup> „Depressive Rückzüge wie gewaltförmige Abspaltungen signalisieren dann auch Kompensationen biografischer Handlungsunfähigkeit, in die solche plötzliche körperliche Erfahrung der Enge und des Ungeschützt-seins führen kann“ (Böhnisch/ Lenz/ Schröder 2009, 114).

<sup>7</sup> „Das traditionelle Bild vom Erwachsenen als dem »fertigen Menschen«, der seine Identität gefunden hat und in Arbeit und Familie integriert ist, stimmt so nicht mehr“ (Böhnisch/ Funk 2013, 171, Herv.i.O.).

<sup>8</sup> Mit dargelegtem gesellschaftlichen Hintergrund entgrenzt auch das Lernen; ein Leben lang (vgl. Böhnisch/ Funk 2013, 67) und „... zielt auf »Lebenskompetenzen« und damit auf immer wieder neu anzustrebende biografische Handlungsfähigkeit“ (ebd., Herv.i.O.).

nisch/ Funk 2013, 172) „... wird die eigene Biografie zum wichtigen Bezugsrahmen eines inneren Zusammenhaltes...“ (ebd., 172).

Darüber hinaus befindet sich Böhnisch und Funk (2013) folgend, das Familienleben aufgrund des Lebensbereiches Arbeit in Veränderung, woraufhin Mitglieder mittels eines hohen Maßes an Flexibilität (bspw. Dienstleistung) lösungsorientiert versuchen, den Ansprüchen gerecht zu werden, Familie zu erhalten. „Chancen zu neuen Geschlechterarrangements“ stehen „beruflicher Alltagsstress“ (vgl. ebd., 189), zusammenhaltende familiäre Loyalität der fordernden Gesellschaft gegenüber, was konfliktapplizierend wirken dürfte (vgl. Böhnisch/ Funk 2013, 187ff.). Der „... öffentlichen Erwartungshaltung ausgesetzt, den damit verbundenen Erwartungsdruck (...) privat umsetzen und aushalten, da es keine öffentliche Räume gibt, um Bewältigungsprobleme und –krisen öffentlich zurückzubinden“ (Böhnisch 2012, 213), muss intrafamiliär alltäglich allein bewältigt<sup>9</sup> werden. Dabei verbleibt Gesellschaft bei traditioneller Interpretation von Familie, währenddessen das heutzutage so nicht mehr tragbar ist. Familie dieses jedoch scheinbar mit allen Mitteln aufrechterhält<sup>10</sup>. Demnach entstehen „... Bewältigungsdilemmata des modernen familialen Zusammenlebens...“ (Böhnisch 2012, 217) und deuten „... auf eine potentiell anomische<sup>11</sup> Struktur der modernen Familie...“ (ebd.) hin (vgl. Böhnisch 2012, 213ff.).

### **2.1.3 Lebenslauf und Biografie Erwachsener**

Im Hinblick darauf, dass alle Menschen dem gesellschaftlichen Druck ausgesetzt sind „(werden) Bewältigungskonstellationen (...) sozial freigesetzt und erscheinen biografisch als kritische Lebenssituationen“ (Böhnisch 2012, 46). Der Lebenslauf zeigt sich durch Auflösung des einst geordneten, verlässlichen und sicherheitsbietenden Fortgangs in Arbeit- und Familienleben sowie weitreichenderer Perspektiven in Übergangsgestaltung entgrenzt, so dass die Verlässlichkeit von einer nahezu Orientierungslosigkeit abgelöst wird. Dies wird kritisch erfahren und fordert Bewältigungsverhalten heraus. Somit „... (können) Biografien (...) als »Aufschichtung von Bewältigungserfahrungen«<sup>12</sup> gesehen werden“ (Böhnisch 2012, 46, Herv.d.MM) (vgl. ebd., 46). Da Biografie und Lebenslauf miteinander verknüpft sind, formuliert Böhnisch (2012): „In der Biografie ist die Bewältigung des Lebenslaufs strukturiert“ (ebd. 60). Dabei verweist er (2012) ausdrücklich auch auf Herkunft, die „... (...) den Menschen gerade bei risikoreichen biografischen Einbrüchen oder kri-

---

<sup>9</sup> Am Beispiel von Gewalt verdeutlicht Böhnisch (2012) die entstehenden Familiendynamiken, eine sog. „Bewältigungsfalle“ bzw. „Modernisierungsfalle“ (vgl. ebd., 213f.).

<sup>10</sup> „Die Familie, als in der Regel auf Abstammung und Verwandtschaft beruhende Primärgruppe, ist durch intime persönliche Beziehungen definiert, die Gesellschaft ist durch das rationale System der Arbeit geprägt – In der Familie herrschen tiefenpsychische Dynamiken, in der Gesellschaft institutionalisierte Verfahren vor“ (Böhnisch/ Funk 2002, 149). An dieser Stelle freundlich der Verweis zu Böhnisch/ Funk (2002), die die Thematik darin geschlechtsspezifisch weiter vertiefen.

<sup>11</sup> Verweis zu Böhnisch (2010) Kapitel 1.2 ff.

<sup>12</sup> „Diese biografischen Erfahrungsaufschichtungen können über biografisches Erzählen, aber auch über autobiografisches Schreiben rekapituliert – und damit rekonstruiert – werden“ (Gahleitner/ Miethe 2011, 74, Herv.i.O.).

senhaften Lebensereignissen immer wieder ein(holt)...“ (Böhnisch 2012, 60f.) (vgl. ebd., 59ff.)

Der Lebenslauf und die Biografie haben dem Lebensweg betreffend eine rahmende Funktion, geben sozialisationsgestützt der Entwicklung eine Struktur. Währenddessen sich die erste Moderne durch einen linearen Verlauf (i.S. „gelingender Sozialisation“) kennzeichnete, Böhnisch/ Funk (2013) schreiben von „typischen Biografieverläufen sowie eingebundenen Entwicklungsaufgaben“ (vgl. ebd., 65) für das jeweilige Lebensalter und Polarisierung bzgl. des Normal und Abweichend, sind heute Grenzen aufgrund der Entgrenzungsthematik aufgeweicht. Brüche und der Zwang nach neuen Wegen treten an die Stelle der vormals linearen Gewissheit. Identität wird instabil, i.S. von: „zeitliche befristete Identifikationen“ (vgl. Junge 2004, 391, zit. nach Böhnisch/ Funk 2013, 65), was „... flexible *biografische Handlungsfähigkeit* des Subjekts...“ (Böhnisch/ Funk 2013, 65, Herv.i.O.) identitätsbezogen<sup>13</sup> in den Focus stellt. Für „... biografische Bewältigungskonstellationen, in denen (sich) das Individuum nicht nur seiner Identität in ihrer Fragilität gewahr wird, sondern sie auch immer wieder neu »herstellen« muss“ (ebd., Herv.i.O.), greifen Böhnisch und Funk (2013) die Gedanken von Keupp u. Höfer 1997 auf. Individuen müssen ihre Identität<sup>14</sup> erarbeiten sog. „Identitätsarbeit“<sup>15</sup> (vgl. Böhnisch/ Funk 2013, 65), die aufgrund gesellschaftsbedingter eigenverantwortlicher Lebensgestaltung Veränderungen unterliegt. Die Autoren (2013) beziehen sich diesbezüglich erneut auf Keupp u. Höfer 1997. Es ist die Rede von „postmodernen Selbsten“ (vgl. ebd., 66) mit dem zentralen Aspekt<sup>16</sup> über „... das vom Subjekt angetriebene Streben nach Handlungsfähigkeit...“ (Böhnisch/ Funk 2013, 66) (vgl. ebd., 64ff.)

## 2.2 Das Erwachsenenalter aus entwicklungspsychologischer Perspektive

Erikson hat die theoretischen Arbeiten von Freud in Form einer Abfolge von Entwicklung aufgegriffen und diese, wie Dar. 1 zeigt, für das Erwachsenenalter (i.S. lebenslanger Entwicklung) um drei Stufen in psychosexueller (nach Freud) sowie um den psychosozialen Kontext<sup>17</sup> erweitert. Für letzteres gilt, dass ein Individuum auch von außen, der Umwelt gesteuert ist. Nach Erikson hat der Mensch in seiner Entwicklungsabfolge Krisen zu

<sup>13</sup> „Selbstwert und soziale Anerkennung sind Schlüsselstellen der Identität“ (Böhnisch/ Funk 2013, 65).

<sup>14</sup> Identitäten bezüglich der Geschlechter mit allem an Bewältigungskonstellationen und im Privaten manifestiert unterliegen „globalisierter ökonomischer Entwicklungslogik“ (vgl. Böhnisch/ Funk 2013, 68f.), „... die geschlechtshierarchische Arbeitsteilung und den sozialen Geschlechterdualismus eher wieder stärken denn auflösen (ebd., 69).

<sup>15</sup> Als „... Bestimmung des Verhältnisses von Subjekt und Gesellschaft (...), in dem die Frage im Vordergrund steht, wie es dem Einzelnen gelingen könne, in einer unübersichtlicher gewordenen sozialen Welt Identität für sich herzustellen, wie er gleichsam aus der sozialen Umwelt sich das herausnehmen kann, was ihm zu einer für ihn gelungenen Biografie verhilft“ (Böhnisch/ Funk 2013, 65f.). Ausführlich und damit ein literarischer Verweis darauf, setzt sich Keupp (2011) in „Individuum/ Identität“ mit der Thematik auseinander.

<sup>16</sup> „Damit tritt nicht mehr so sehr der Identität stabilisierende Kohärenzaspekt, (...) in den Vordergrund der Analyse (Böhnisch/ Funk 2013, 66).

<sup>17</sup> „Damit gewinnen die gegebene Gesellschaft und ihre historisch bedingte Kultur Bedeutung für die Entwicklung“ (Flammer 2009, 104) und „(...) körperliche Funktionen (werden) immer in einem psychischen und in einem sozialen Kontext vollzogen, (...) in einer gegenseitig koevolutiven Beziehung“ (ebd.). „Entwicklung stellt also nach Erikson ein Zusammenspiel körperlicher, psychischer und sozialer Prozesse dar“ (Rothgang 2009, 88).



Dar. 1 Überblick der Entwicklungsstufen nach Erikson (vgl. Flammer 2009, 97)

	Psycho-sexueller Fokus (und Modalität)	Psycho-sexuelle Modalität	Psychosoziale Krise	Psychosoziale Modalität	Umkreis der Bezugspersonen	Zentrale Stär-ke	Kern-pathologie/elementare Apathie	Elemente der Sozial-ordnung	Ritualisierte Bindung	Ritualisierte Bindung
<b>I Kleinkindheit</b>	oral-respiratorisch, sensorisch-kinästhetisch	inkorporativ	Vertrauen vs. Misstrauen	gegeben bekommen, geben	Mutter resp. primäre Bezugsperson	Hoffnung	Rückzug	Kosmische Ordnung	«numinos»*	«Idolism»
<b>II Frühe Kindheit</b>	anal-urethral, muskulär	retentiv, eliminativ	Autonomie vs. Scham, Zweifel	halten und festhalten, lassen und loslassen	Eltern	Wille	Zwang	«Gesetz und Ordnung»	verständnisvoll	Legalism
<b>III Spielalter</b>	infantil-genital, lokomotorisch	intrusiv, inklusiv	Initiative vs. Schuldgefühl	tun, tun-als-ob (=spielen)	Familie	Zielstrebigkeit	Hemmung	Ideale Leitbilder	dramatisch	Moralism
<b>IV Schulalter</b>	«Latenz»		Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl	etwas «Richtiges» machen, etwas mit anderen zusammen machen	Wohngegend, Schule	Kompetenz	Trägheit	Technologische Elemente	formal (technisch)	Formalism
<b>V Adoleszenz</b>	Pubertät		Identität vs. Identitätsdiffusion	Wer bin ich (Wer bin ich nicht)? Das Ich in der Gemeinschaft	eigene Gruppen, die «anderen». Führer-Vorbilder	Treue	Zurückweisung	Ideologische Weltansicht	ideologisch	Totalitari
<b>VI Junges Erwachsenenalter</b>	Genitalität		Intimität und Solidarität vs. Isolierung	Sich im anderen verlieren und finden	Freunde, sexuelle Partner, Rivalen, Mitarbeiter	Liebe	Exklusivität	Arbeits- und Rivalitätsordnungen	affiliativ	Elitarism
<b>VII Erwachsenenalter</b>	(Fortpflanzung)		Generativität vs. Selbstabsorption	schaffen, versorgen	Gemeinsame Arbeit, Zusammenleben in der Ehe	Fürsorge	Ablehnung	Zeitströmungen in Erziehung und Tradition	generational	Autoritar
<b>VIII Hohes Alter</b>	(generalisierte Sinnlichkeit)		Integrität vs. Verzweiflung	Sein, was man geworden ist; wissen, dass man einmal nicht mehr sein wird	Die Menschheit, Menschen meiner Art	Weisheit	Verachtung	Weisheit	philosophisch	Dogmatik

\* bezogen auf das Geheimnisvolle, das Göttliche \*\* Übermäßige Verehrung von Idolen oder von Göttern

Dar. 2 Entwicklungsaufgaben Erwachsener (vgl. Rothgang 2009, 101)

<b>Frühes Erwachsenenalter (18–30 Jahre)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wahl eines Partners</li> <li>2. Lernen, mit einem Ehepartner zu leben</li> <li>3. Gründung einer Familie</li> <li>4. Erziehen von Kindern</li> <li>5. Führen eines Haushalts</li> <li>6. Beginn im Beruf</li> <li>7. Verantwortung als Bürger übernehmen</li> <li>8. Finden eines passenden Freundeskreises</li> </ol>
<b>Mittleres Erwachsenenalter (ca. 30–60 Jahre)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eigene Kinder darin unterstützen, verantwortliche und glückliche Erwachsene zu werden</li> <li>2. Erreichen sozialer und öffentlicher Verantwortlichkeit als Erwachsener</li> <li>3. Erreichen und Aufrechterhalten befriedigender Leistungen im Beruf</li> <li>4. Entwicklung angemessener Freizeitaktivitäten</li> <li>5. Pflege der Beziehung zum Partner</li> <li>6. Die physiologischen Veränderungen des mittleren Lebensalters akzeptieren und sich daran anpassen</li> <li>7. Anpassung an alte Eltern</li> </ol>
<b>Späteres Erwachsenenalter (ab 60 Jahre)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anpassung an das Nachlassen der Kräfte und der Gesundheit</li> <li>2. Anpassung an den Ruhestand und ein vermindertes Einkommen</li> <li>3. Anpassung beim Tod des Partners</li> <li>4. Aufbau eines gezielten Anschlusses an die eigene Altersgruppe</li> <li>5. In flexibler Weise die sozialen Rollen annehmen und sich daran anpassen</li> <li>6. Aufbau befriedigender Lebensumstände</li> </ol>

durchleben; zu meistern. Er bewältigt, um eine Balance zwischen negativen und positiven Faktoren herzustellen. Diese Bewältigungsarbeit bestimmt wiederum den Fortgang weiterer Entwicklung. Für junge Erwachsene gilt demnach, dass die gelungene Identität aus vorheriger Stufe „... (...) eine Voraussetzung für eine tragfeste Partnerschaft und Intimität (ist)“ (Flammer 2009, 101). Wie partnerschaftliche Beziehung gelingt, ist abhängig davon, wie sie umgesetzt wird. In jedem Falle hat deren Gestaltung Auswirkungen auf das soziale Umfeld. Somit besteht bei Nichtgelingen die Gefahr der „sozialen Distanzierung und Isolierung“ (vgl. Flammer 2009, 101). Das mittlere Erwachsenenalter trägt daraufhin die Spannung zwischen Generativität und Stagnieren. Misslingt die Konfliktlösung diesbezüglich, so können zum einen „... ein krampfhaftes Bemühen und Bemutterung, um Selbstverewigung (...) oder Langeweile, zwischenmenschliche Verarmung oder beides“ (Flammer 2009, 102) eintreten, bzw. andererseits dieses zu „egoistischer auch narzistischer Partnerschaft“ (vgl. ebd.) führen (vgl. ebd. 95ff.)<sup>18</sup>. Aufbauend auf Eriksons Überlegungen werden von Rothgang 2009 die Arbeiten Havighursts hinsichtlich zu bewältigender Entwicklungsaufgaben<sup>19</sup> im jeweiligen Lebensabschnitt beschrieben, die folgende Merkmale tragen:

- Entwicklungsaufgaben sind miteinander verknüpft, beeinflussen somit einander
- Die Aufforderung zu deren Bewältigung ist zeit- und häufigkeitsvariabel
- Es gibt kulturunabhängige sowie kulturspezifische Entwicklungsaufgaben.

Dar. 2 zeigt die zwei Stufen nach Havighurst, die die Aufgaben für das junge und mittlere Erwachsenenalter beinhalten (vgl. Rothgang 2009, 97ff.)<sup>20</sup>.

### **2.3 Der sozialpädagogische Blick auf die Lebensbewältigung**

Mit professionellem damit einhergehend auch psychoanalytischem Blick erkennen SozialarbeiterInnen die oftmals verschlüsselten Bewältigungsstrategien der KlientInnen, die das Leben derer krisenhaft belasten und sind daraus in der Lage, bestmögliche Begleitungs- und Unterstützungsangebote abzuwägen. Dabei berücksichtigen sie die gesellschaftliche Einbettung mit der Prämisse, dass sie berufsbedingt deren Normen und Werten gegenüber selbst ausgesetzt sind (vgl. Böhnisch/ Schröer 2013, 25).

#### **2.3.1 Kritische Lebensereignisse/ Übergänge - eine Begriffserklärung**

„Übergänge werden in sozialwissenschaftlicher Sicht als Prozesse in und zwischen Strukturen verstanden. In Lebensläufen, Karrieren, Biografien“ (Schefold 2013, 853) können

---

<sup>18</sup> Hier der Verweis darauf, dass Flammer (2009) auf den Seiten 104ff. die Thematik vertieft.

<sup>19</sup> Sie „... entstehen »durch körperliche Reifung, den Druck des kulturellen Prozesses auf das Individuum, die Wünsche, Ziele und Werte der entstehenden Persönlichkeit, wobei sie in den meisten Fällen durch eine Kombination dieser drei zusammenwirkenden Faktoren entstehen«“ (Havighurst 1976, 6, zit. nach Rothgang 2009, 97, Herv.i.O.).

<sup>20</sup> Faltermaier/ Mayring/ Saup u.a. (2014) zufolge müssen zu den Arbeiten von Erikson und Havighurst die Gedanken von Charlotte Bühler mit einbezogen werden. Sie macht den Lebenslauf betreffend, das Trio „... als Vorläufer einer Entwicklungspsychologie der Lebensspanne...“ (ebd., 51ff.) vollständig. Nicht allein deshalb an der Stelle ein Verweis dahin. Die Autoren (2014) beschreiben in die „Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters“ das Lebensalter Erwachsener ausführlich.

ebenso „...Ereignisse erzwungen werden, die in normale Abläufe des Alltags einbrechen: Unfälle, Katastrophen, Verbrechen und andere“ (ebd.)<sup>21</sup>.

„Kritische Lebensereignisse werfen Menschen aus ihrem Alltag...“ (Filipp/ Aymanns 2010, 13) in der Form, als dass diese „... das Person-Umwelt-Passungsgefüge attackieren, es in einen Zustand des Ungleichgewichts überführen, dass sie subjektive Theorien als die bislang unhinterfragten Gewissheiten erschüttern und dass sie heftige Emotionen...“ (ebd.) applizieren. Ursprung dieser Dysbalance können äußere wie innere Auslöser gleichermaßen sein. Darüber hinaus spielen Traumata, auch Existenzgefährdung, eine wesentliche Rolle, Krisensituationen hervorzurufen, „... , welche die Belastbarkeit der Betroffenen zumeist übersteigen und in ihrer Dramatik zu Hilflosigkeit, Gefühlen der Ohnmacht bis hin zu einem tiefgreifenden Verlust der Handlungsorientierung führen...“ (Filipp/ Aymanns 2010, 13). Beim Versuch, wieder Passung herzustellen, besteht die Gefahr, dass die Fähigkeit zu Handeln als auch des Problemlösens abnimmt. Es entsteht ein sog. „Teufelskreis der Unregulierbarkeit“<sup>22</sup> (vgl. ebd. 14), der sich bei chronischer Belastung mit Verzerrungen der Eigenwahrnehmung und des Weltbildes sowie Bewältigungsverhaltens in Form bspw. von Alkohol- und/ oder Medikamentenmissbrauch auch Depressionen bis hin zu Suizidalem zeigen kann (vgl. Filipp/ Aymanns 2010, 11ff.)<sup>23</sup>. Böhnisch/ Schröder (2013) haben zusammengefasst, dass „... die betroffenen Menschen selbst nicht mehr in der Lage sind, Lebensschwierigkeiten aus eigener Kraft zu bewältigen“<sup>24</sup> (ebd., 20), so dass diese „... meist psychisch und sozial desintegriert oder isoliert sind...“ (ebd.).

### 2.3.2 Das Bewältigungskonzept für die Soziale Arbeit

Ausgangspunkt für den Ansatz der SA in eben genannten Lebenskonstellationen ist die Betroffenheit. Dabei wird zwischen von etwas Betroffen<sup>25</sup> und der persönlichen Betroffenheit<sup>26</sup> unterschieden. Über letzteres, dem sog. „Betroffen-Sein“ (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 19) in krisenhaftem Lebensumstand, nähert sich die SA an. An dieser Stelle betonen Böhnisch/ Schröder (2013) die sozialarbeiterische Professionalität, nämlich unbedingt den Zusammenhang zwischen innerem Konflikt und der Gesellschaft zu sehen<sup>27</sup>. Die Autoren (2013) stellen im Rahmen des Bewältigungskonzeptes eine Verbindung zur Stress-

---

<sup>21</sup> Zur Komplexität der Übergangsthematik der Verweis zu Schröder/ Stauber/ Walther/ Böhnisch/ Lenz (Hrsg.) (2013): Handbuch Übergänge. Weinheim & Basel: Juventa.

<sup>22</sup> Filipp/ Aymanns (2010) bringen die Überlegungen von Kommer und Röhrle 1981 an, die eine Krisenentwicklung in Stadien einordnen. Hier ein Verweis dazu auf den Seiten 14f..

<sup>23</sup> Zur Thematik stellen Filipp/ Aymanns (2010) in Ihrem Buch über „Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen“ ein höchst informative Quelle dar. Somit hier ein Verweis darauf.

<sup>24</sup> Um ein stabilisierendes Gleichgewicht herzustellen, fehlen bzw. mangelt es den Betroffenen an „... physisch-psychischen und sozialen Ressourcen“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 20).

<sup>25</sup> Bspw. von „... sozialer Benachteiligung, von Gewaltverhältnissen, sozialer Ausgrenzung und damit verbunden vom Mangel an Ressourcen“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 19)

<sup>26</sup> Die „... (äußert) sich unterhalb der gesellschaftlichen Ebene als *biografische Befindlichkeit* (...), dass sich das soziale Problem gleichsam »verkörpert«“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 19, Herv.i.O.).

<sup>27</sup> Unter Beachtung dessen, „... auch wenn in der Hilfe zuerst auf die Menschen eingegangen, der Zugang zu ihnen gefunden werden muss“ mit der „... Fähigkeit, sie in der Emotionalität (...) und (...) aus dieser Befindlichkeit heraus zu verstehen...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 19)

forschung her. Ein gestresster Körper ist im „somatischen Ungleichgewicht“ (vgl. ebd., 20) wie ein von Krisensituationen betroffener Mensch „sozialem Ungleichgewicht“ (vgl. ebd.) ausgesetzt. Damit geht eine Schwächung bis Verlust des „Magischen Dreiecks der Bewältigung“<sup>28</sup> (vgl. ebd.) einher. Die Folge ist ein „psychosozialer Automatismus“ (vgl. ebd.), ein Getrieben werden doch noch unter allen Umständen auszugleichen, auch wenn das Verhalten Normen verletzt bzw. selbstzerstörend wirkt (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 19ff.). In diesem Falle (eingeschränkter Raum und Machbarkeit), so ist der betroffene Mensch bedürftig, „... eine Befindlichkeit, die aus einer tiefenpsychischen, d.h. in der Regel nicht rational erkennbaren und kontrollierbaren Verwehrung eines Bedürfnisses erwächst. Dabei ist die Gleichzeitigkeit entscheidend: Es wird etwas ersehnt und *gleichzeitig* verwehrt“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 22, Herv.i.O.). Diese Bedürftigkeit (ausdrückend das Handlungsstreben in kritischen Momenten) ist geschlechtsspezifisch, lenkt das Bewältigungstun von Frauen sowie Männern und unterliegt einer Ambivalenz darüber, „... dass in einer Verhaltensäußerung auch immer ein anderer oder entgegengesetzter Antrieb stecken kann“<sup>29</sup> (Böhnisch/ Schröder 2013, 23). An dieser Stelle ist den Autoren (2013) zufolge die Beziehungsgestaltung zu den KlientInnen der SA von außerordentlicher Bedeutung. „... Betroffenheit (...), hat mehrere oft in sich gegensätzlich scheinende Seiten, die aber in der Bedürftigkeitsperspektive aufeinander bezogen sind“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 23). Insofern „... dieses Verwehrt-Sein ansprechen, auf sich ziehen...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 23) sorgt sozialpädagogisch dafür, den Punkt zu treffen und ermöglicht somit „... hilfesuchendes Verhalten als Bewältigungsverhalten zu erkennen“<sup>30</sup> (ebd.). Der Focus sollte dabei auf energetisches und kräftevolles Potential der KlientInnen ausgerichtet sein (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 22ff.). Zentraler Moment am Konzept über die Lebensbewältigung als Zugang zu KlientInnen sind das „Magische Dreieck“ und das darauf bezogene Ziel über die Fähigkeit im Alltag, der Biografie hervorbringt, zu handeln. In der Theorie kann die Lebensbewältigung über das sog. „Drei-Zonen-Modell“<sup>31</sup> (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 25) aufgeschlüsselt werden:

- Die bewältigungsverhaltenorientierte personal-psychodynamische Zone
- Die über Bewältigungskulturen aussagende relational-intermediäre Zone
- Die bewältigungsproblemapplizierende sozialstrukturell-sozialpolitische Zone.

<sup>28</sup> Es beinhaltet: „Selbstwert, soziale Anerkennung und das Gefühl, etwas bewirken zu können...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 20).

<sup>29</sup> Bspw.: Ausgelebte externalisierte männliche Aggressivität vs. „... verwehrt Sehnsucht nach gefühlter Geborgenheit und Anerkennung...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 23) und ein frauentypisches auf Abstandgehen ebenso „... die Selbstzerstörung bei Frauen ist genauso ein Ausdruck verwehrt weiblicher Aggressivität und sozialer Selbstbehauptung...“ (ebd.). Das hat sozialisationsbedingte Ursachen. Dazu der Verweis zu Böhnisch/ Funk (2002): Soziale Arbeit und Geschlecht. Theoretische und praktische Orientierungen. Weinheim & München: Juventa.

<sup>30</sup> Einfühlbarkeit aufseiten der SozialarbeiterInnen, die selbst institutionell in der Gesellschaft eingebettet sind, ist die Voraussetzung dafür (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 23f.).

<sup>31</sup> Die drei Zonen beziehen sich aufeinander (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 26).

Dem ersten Punkt kann die „unbedingte“ (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 26) Suche nach Handlungsvermögen in kritischen Lebensmomenten zugeordnet werden. Darin spiegelt sich das „... Verlangen nach einem stabilen *Selbstwert*, entsprechender *sozialer Anerkennung*<sup>32</sup> und nach Erfahrung von *Selbstwirksamkeit*<sup>33</sup> (Böhnisch/ Schröder 2013, 26, Herv.i.O.). Und eben die Selbstwirksamkeit kann anerkennungsbezogen in sozialer Teilhabe als auch im abweichenden Verhalten<sup>34</sup> erfahren werden. Somit entstehen Dynamiken, die die Autoren (2013) dazu veranlassen, psychoanalytisch die Arbeiten von Winnicott 1984, 1988 u. Gruen 1992 mit in die Betrachtung dieses sozialpädagogischen Konzeptes der Bewältigung einzubeziehen. Es geht um Bedürfnisentwicklung ab dem Kindesalter, die, in Wechselwirkung zum sozialen Umfeld, einer „... innerpersonalen Antriebsstruktur menschlicher Selbstbehauptung“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 27) unterliegt. Kernpunkt ist dabei das Sprachvermögen d.h., „... soziale und personale Hilflosigkeit thematisieren und damit innerpersonal und sozial selbstbestimmt umgehen zu können“ (ebd.). Im Umkehrschluss führt das zu dissozialem Verhalten sowie Abspaltungsaggression. Hilfestellung, auch Begleitung, um Krisen zu thematisieren, stellen somit ein unabdingbares Instrumentarium SA dar. In Abgrenzung zum bewältigungsforschenden Coping-Konzept aus der Psychologie, welches situativ rein auf Herstellung von Homöostase ausgerichtet ist, berücksichtigt der Bewältigungsaspekt als Konzept für die SA gesellschaftliche Parameter<sup>35</sup>. Handlungsfähig zu bleiben, ganz besonders in kritischer Konstellation bzw. dieses stete Bewältigen in krisenerzeugender gesellschaftlicher Einbettung, was sich biografisch als Aufschichtung ebendieses zeigt, wird ständig herausgefordert. Aufseiten der Fähigkeit zu Handeln werden von Böhnisch/ Schröder (2013) die regressive<sup>36</sup>, einfache<sup>37</sup> und erweiterte<sup>38</sup> Handlungsfähigkeit unterschieden. Für SozialarbeiterInnen ist wichtig, dass das Bewältigen zwiespältig, mehrdeutig auch paradox erscheinen kann. Grund ist, dass eben dieses emotional gesteuert und damit körperlich ausgetragen wird mit der Thematisierung von Hilflosigkeit als Ziel. Bei misslingendem Prozess wird ein Abspalten erzwungen. Mit Blick auf das Geschlecht geben sich folgende „Bewältigungsmuster“<sup>39</sup>

<sup>32</sup> Ist zweidimensional zusehen: Einmal „... im kulturellen Anerkennungskontext geltender gesellschaftlicher Normen als auch im aufmerksamkeitsregenden Auffälligkeitsverhalten“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 26).

<sup>33</sup> Bezeichnet nach „... dem Gefühl, etwas bewirken zu können, seine Handlungen kontrollieren und etwas erreichen zu können“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 26).

<sup>34</sup> Verweis auf Böhnisch (2010) über Abweichendes Verhalten

<sup>35</sup> Entgrenzungsdynamiken 2. Moderne (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 27)

<sup>36</sup> So bezeichnet, „... wenn die Betroffenen unter Abspaltungsdruck stehen und situative Handlungsfähigkeit nur über antisoziales und/oder selbstdestruktives Verhalten erreichen können“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 27)

<sup>37</sup> Beinhaltet „sozial integrierte Alltagsorientierung im Focus der Sicherung der eigenen Existenz...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 27)

<sup>38</sup> Trägt „... jenen Surplus, der Empathie und Wahrnehmung der Folgen des eigenen Handelns für andere und damit Gerechtigkeitsempfinden – und darin Konflikt- und Sorgefähigkeit - ermöglicht“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 27, Herv.i.O.). Hier wird eine Verbindung zu Thierschs Lebensweltorientierung hinsichtlich „Alltagsgelingen“ hergestellt (vgl. ebd., 27).

<sup>39</sup> „Innerliche hilflose Betroffenheit“ trifft grundlegend beide Geschlechter. Wie sie damit umgehen macht „geschlechtsdifferentes Bewältigungsverhalten“ (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 28), was einer sozialen Beurteilung unterliegt. Dieser Umstand zeigt auf, „... dass Frauen zwar subjektiv besser mit ihrem bedrohten Selbst umgehen können als Männer, dass dies aber gesellschaftlich wenig anerkannt wird: Frauen nehmen sich zurück und verschwinden aus der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit, während Männer – gerade wenn ihre Hilflosigkeit nach außen abgespalten ist - eher soziale Aufmerksamkeit erhalten“ (ebd., Herv.i.O.).

(vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 28): Typisch männlich ist externalisierendes<sup>40</sup> Bewältigungsverhalten. Dieses ist präinduziert in der Sozialisation in der Form, als, dass „... der erzieherische und soziale Druck, nach außen zu agieren und den Zugang zu den eigenen Gefühlen immer wieder verwehrt...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 28) wurde. Somit entstanden Strategien zur Bewältigung, die sich durch gesellschaftliches Soll manifestiert haben. Ein unbewusster Kontrollzwang sind Konsequenzen daraus, der durch Verlustangst angetrieben wird und ein Münden in gewalttätiges Handeln wahrscheinlich macht. Begleitet wird dieser Prozess mit „Stummheit“ (vgl. ebd.). Nicht den Männerthemen<sup>41</sup> gegenüber, sondern Schweigen über sich. Für die SA gilt daher, Räume zu ermöglichen, in denen sie sich für sich selbst öffnen und über Angst sprechen können<sup>42</sup>, denn den Überlegungen von Böhnisch/ Funk (2013) zufolge: „... (möchten) Männer privat nach Zonen des Innehaltens suchen und zu sich kommen (...)<sup>43</sup> (ebd., 69). Im Gegenzug dazu handeln Frauen internalisiert und ganz besonders auf Beziehung fixiert. Ihnen ist das Innere<sup>44</sup> zugänglich, was auch für das Gefühlsleben anderer gilt. Im Disput mit der gesellschaftlichen Abwertung „... versuchen (...) Frauen (...) nicht, sich nach außen zu artikulieren, sondern fressen vieles in sich hinein und empfinden es als selbstverständlich, dass sie ihre Lebensschwierigkeiten bei sich behalten...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 29). Frau Funk 1993, so die Autoren (2013) hat das als „Symptomatik der Verschwiegenheit“<sup>45</sup> (vgl. ebd.) bezeichnet. Böhnisch (2012) weist darauf hin, dass „SozialarbeiterInnen (...) deshalb einen Blick dafür entwickeln können (müssen), was Mädchen und Frauen mit sich herumtragen, müssen Gesten und Verhaltensweisen (...) deuten können“ (ebd., 209). Da es den Menschen schichtunabhängig in ihrem Lebenslauf oftmals das „Thematisieren von Befindlichkeiten“ zu erlernen<sup>46</sup> untersagt war, führte das zu einer erheblichen Störung im „Magischen Bewältigungsdreieck“, die „... unter innerem Druck antisozial oder selbstdestruktiv nach außen oder nach innen »abgespalten«<sup>47</sup> werden muss“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 30, Herv.i.O.). Die Dynamiken (Selbstaufwertung durch Abwertung Anderer), die daraus entstehen können, sind Aufrufe an die SA, um entschlüsselt zu werden. Wird das auffällige

<sup>40</sup> Dieses „... ist durch ein Zusammenspiel von nach außen gerichteter Wahrnehmung und Handlungsorientierung und einem Mangel an Bindungen und Verbindungen zu sich selbst (Nichtbezogenheit) gekennzeichnet“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 28, Herv.i.O.). Und „... beinhaltet gleichsam ein Verbot und eine Warnung vor dem Innen...“ (ebd.).

<sup>41</sup> „- Frauen, Autos, Börse, Vereine, Chefs, Karrieren...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 28)

<sup>42</sup> Wenngleich auch dort „... Männer versuchen auch noch in der Beratungssituation Leistung zu bringen, indem sie alle möglichen Erklärungen für ihr Verhalten und ihren Zustand anbieten und mit den Verständnisangeboten der Beratung konkurrieren wollen (Böhnisch 2012, 208).

<sup>43</sup> Gesellschaftlicher Druck drückt sich in Ausdehnung und Intensivierung männlicher Erwerbsarbeit aus und steht als polarisierender Moment gegenüber dem Anderen in Form von: „... privater Sehnsucht nach Selbstverwirklichung in gefühlvollen, empathischen und nichtkonkurrierenden Beziehungen...“ (Böhnisch/ Funk 2013, 69), was in Studien über Väter belegt wurde. Ihnen wird eine Angst über Karriereverlust und mangelnde Anerkennung in Sachen Vatersein zugewiesen (vgl. ebd.).

<sup>44</sup> Ist „... von der Außenwelt – in der Kindheit und Jugend auch von den Eltern – oft als minderwertig...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 29, Herv.i.O.) empfunden und wird „... nicht zu den Stärken (...) eher zu den Eigenheiten, die sie haben...“ gezählt (ebd.).

<sup>45</sup> Gesellschaftlich selbstverständliche Erwartungen an die Frau als Familienzentrum – „... das tradierte Mutterbild der geschlechtshierarchischen Arbeitsteilung...“ (Böhnisch/ Funk 2013, 70) erzeugen Konflikte, wogegen die heutige Frau stetig ankämpft v.a. bei weitreichender Qualifizierung. Außerdem ist sie den Spannungen Beruf und Privat zu vereinen stets ausgesetzt (vgl. ebd.).

<sup>46</sup> Weil sie „... unter gewaltförmigen Kontroll- oder beziehungsintensivem Erwartungsdruck“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 30) standen.

<sup>47</sup> Meint: „Die innere Hilflosigkeit wird entweder auf Andere, Schwächere projiziert, auf ihnen abgeladen, durch Abwertung und Schädigung bis hin zu physischen oder psychischen Gewalthandlungen (...). Oder (...) unbewusst – über antisozial auffälliges Verhalten und entsprechende Normverletzungen überkompensiert“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 30, Herv.i.O.).

Tun mehrfach umgesetzt, weil es spannungsabladend danach drängt, so wirkt es aus sich selbst heraus suchtapplizierend (vgl. ebd.). Von ihrer Handlung überzeugt, da Betroffene damit Selbstwirksamkeit und Anerkennung erfahren haben, braucht es von SozialarbeiterInnen einen gleichwertigen Ansatz zum „Überzeugen des Unrechttuns“. Ebenso unbewusst, auf den eigenen Körper schädigend, laufen autoaggressive Prozesse<sup>48</sup> ab. Hierbei ist darauf zu achten, dass der Hilflosigkeit geschuldete „» (...) ... Aggressivität (sich) nur gegen einen abgespaltenen Teil des Selbst richtet, (demnach) kann das Selbst als Ganzes erhalten bleiben«“ (Hirsch 2002, 41, zit. nach Böhnisch/ Schröder 2013, 31). Die zweite Zone beschreibt „Bewältigungskulturen“ (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 31) im Beziehungsgefüge, behandelt die milieuspezifische Thematisierbarkeit krisenhafter Lebensumstände und zeigt durch situative Wiederholungen erzeugte Bedürftigkeitsstrukturen<sup>49</sup> (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 25ff.) auf. Für die dritte Zone sprechen die Konzepte über die Lebenslage und Bewältigungslage. An diesem Punkt sind sozialpolitische Parallelen erkennbar. Grundsätzlich geht es in der SA diesbezüglich darum, KlientInnen selbst zu befähigen „... vor dem Hintergrund sozialer Sicherung und im Rahmen sozialpädagogischer Unterstützung und Begleitung ihre Lebenschancen zu verbessern...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 41). Aus diesem Wissen heraus, dabei „... die sozialen und kulturellen Spielräume...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 45) änderbar fokussiert, stellt das Konzept über die Bewältigungslage einen Zugang zu den betroffenen Menschen dar. Zu den Schlüsseln gehören: „... *Sprache, Beziehungen, Zeit und Raum*“ (ebd., Herv.i.O.). Denn internalisieren betroffene Menschen „... die negativen, defizitären Zuschreibungen (...), haben sich Abhängigkeiten entwickelt, über die die KlientInnen letztlich ihre Handlungsfähigkeit gesichert sehen und die (...) schwer (...) aufzubrechen sind“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 46). Bewältigungslage fungiert als ein sog. „Brückenkonzept zwischen Lebenslage und Lebensbewältigung“ (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 46) und wird aneignungs- bzw. verwehrungsbezogen vierdimensional erörtert: Ausdruck<sup>50</sup>, Anerkennung<sup>51</sup>, Abhängigkeit<sup>52</sup> und Aneignung<sup>53</sup> (vgl. ebd. 46). Für die SA bedeutet das nun, dass die genannten Vier<sup>54</sup> Türöffner für die Lebenslage der KlientInnen sind und der Blick auf die Bewältigung hinsichtlich der „Handlungsfähigkeit in prekären Lebenslagen“ (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 46) frei wird. Professionelle Interventionen sind nun möglich. Die KlientInnen aus dem regressiven Typ

<sup>48</sup> Medikamente „benutzen“, essgestört Sein, sich Wunden zufügen; im Verstecktem: sich ständig schuldig, depressiv und einsam fühlend (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 31)

<sup>49</sup> Am Beispiel „Familiärer Bewältigungskulturen“ verdeutlichen Böhnisch/ Schröder (2013) diese durch gesellschaftlichen Druck an „Defamilialisierung und Refamilialisierung“ (vgl. ebd., 32) erzeugende Belastungsdynamiken. Somit hier der Verweis auf die Seiten 32ff. ebd..

<sup>50</sup> „... der Chance wie der Verwehrung, seine innere Befindlichkeit thematisieren zu können und nicht abspalten zu müssen“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 46)

<sup>51</sup> „... der Chance wie der Verwehrung, sozial integriert zu sein“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 46)

<sup>52</sup> „... der Chance wie der Verwehrung, selbstbestimmt handeln zu können“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 46)

<sup>53</sup> „... der Chance wie der Verwehrung, sich in seine sozialräumliche Umwelt personal wie sozial erweiternd einbringen zu können“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 46)

<sup>54</sup> Diese Vier befinden sich in Wechselwirkung miteinander und werden verweisend darauf, intensiv auf den Seiten 48ff. beschrieben (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013).

der Handlungsfähigkeit hinein in den des einfachen zu begleiten und dort zu festigen, möglicherweise ihnen bis hin zur erweiterten beizustehen, dürfte die Lebenslage verändern. D.h. zum einen, die Fähigkeit die eigene Lebenslage eigenmächtig bewältigen und andererseits, selbst aktiv eine günstige Zukunft gestalten zu können (vgl. 40ff.). Die Autoren (2013) verweisen an dieser Stelle auf geschlechtsspezifische Bewältigungsstrukturen, die aufgrund krisengeladenen Lebens schicht- und ethnisch unabhängig auftreten und „... die Bewältigungslage dramatisch verengen“<sup>55</sup> (Böhnisch/ Schröder 2013, 47).

Insoweit zusammenfassend: Dissoziales und autoaggressives Verhalten ist in kritischen Lebensumständen, auch Krisenmomenten, stets Bewältigungshandeln. Darin zeigt sich mehr oder weniger der Drang zu handeln, auch ohne sich der Konsequenzen darüber bewusst zu sein. SozialarbeiterInnen bereiten den Weg zum Klienten grundsätzlich mittels Akzeptanz und Anerkennung<sup>56</sup>. Hat der betroffene Mensch Abstand zu seinem einst abhängigen Verhalten, kann ein Erzählen möglich werden. Das setzt allerdings voraus<sup>57</sup>, dass er Selbstwirksamkeit und Anerkennung abseits des abweichenden Verhaltens erfahren hat. Das Bewältigungskonzept arbeitet in Richtung Handlungsorientierung theorie- sowie praxisverbunden und der grundlegende Ansatz ist der des „Fallverstehens“<sup>58</sup> (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 69). Mit dem Wissen um die Kompetenzen der KlientInnen, wenn auch noch verborgen, kann das „Bewältigungsorientierte Empowerment“<sup>59</sup> (vgl. ebd.) ansetzen (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 69f.). Ein wesentliches Denkmoment von Böhnisch (2012) schließt gewählte Einblicke in den Bewältigungskomplex ab: Männer und Frauen „... müssen nicht nur das kritische Lebensproblem, sondern gleichzeitig das in ihm aufgebrochene *Mannsein und Frausein*“<sup>60</sup> bewältigen“<sup>61</sup> (ebd. 206, Herv.d.MM).

### 3. Achtsamkeit und Soziale Arbeit

Der Thematik stelle ich zwei Theorieansätze für die SA voran, die bzgl. der weiteren Arbeit als Basis fungieren mögen. In diesem Kapitel geht es darum, das Konzept der Achtsamkeit (A) und dieses aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Dazu verweise

---

<sup>55</sup> Beispiele „... in verschiedenen (ausgewählten) kritischen Lebenskonstellationen wie Arbeitslosigkeit, Suchtabhängigkeit, Obdachlosigkeit und Migration sowie in bewältigungszwängen wie Gewalt gegen sich selbst...“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 116) finden sich verweisend darauf in fortfolgenden Seiten ebd..

<sup>56</sup> Wenngleich, die persönliche Einstellung dazu sich nicht mit der des KlientIn decken muss (vgl. Böhnisch/ Schröder 2013, 69).

<sup>57</sup> „Denn es handelt sich meist um KlientInnen, die aus ihrer sozialen Herkunft heraus oder/ und im Verlaufe ihrer Biografie nicht die Chance hatten, soziale und kommunikative Fähigkeiten der Empathie und Selbstkontrolle zu erlernen, die sie befähigt hätten, sich in kritischen Lebenskonstellationen prosozial zu verhalten“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 69).

<sup>58</sup> „... Betroffenen Spielräume eröffnen (...), in denen sie Anerkennung erhalten und damit Distanz zu ihrer bisherigen Situation gewinnen und darüber ihre Befindlichkeit thematisieren können“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 69). Hier ein Verweis darauf, dass Böhnisch/ Schröder (2013) dieses auf den Seiten 70ff. vertiefen.

<sup>59</sup> Verweis zu Herriger, Norbert (2010): Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. 4., erweiterte und aktualisierte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

<sup>60</sup> Verweis zu Böhnisch/ Funk (2002) Kapitel 6 in Teil 3 auf den Seiten 112 ff. – Darin erwähnen die Autoren (2002), dass „... (...) es einen geschlechtstypischen Bruch im Leben von erwachsenen Männern und Frauen (gibt), (...) (so) »midlife-crisis« bei Männern und »empty nest-Syndrom« bei Frauen...“ (ebd., 112, Herv.i.O.).

<sup>61</sup> Böhnisch/ Funk (2002) arbeiten in Soziale Arbeit und Geschlecht (Theoretische und praktische Orientierungen. Weinheim & München: Juventa.) die geschlechtsspezifischen Bewältigungsmodelle heraus. Dahingehend ein Verweis dorthin.



ich auf die Komplexität des Miteinanders von Psychoanalyse und SA innerhalb der Wissenschaften Psychologie und Soziologie in Stemmer- Lück, Magdalena (2012): Beziehungsräume in der Sozialen Arbeit. Psychoanalytische Theorien und ihre Anwendung in der Praxis. 2., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer. Aufseiten wissenschaftlicher Forschung und Pädagogik gebe ich hier einen Einblick. Darin macht sich jeweils ein weitreichender Themenkomplex auf, der von mir mit bedacht werden soll.

### **3.1 Lebensweltansatz und Systemisches Arbeiten, zwei theoretische Ansätze**

*Der Lebensweltansatz* Hans Thierschs und Tübinger Forscher betrachtet das Individuum im gesellschaftlichen Kontext. Das meint die Beachtung hinsichtlich anwachsender Tendenzen zu selbstgestaltenden Lebensentwürfen bei sich gleichzeitig auflösenden traditionellen Modellen. Hinzu kommt die Vielschichtigkeit an Lebensformen. Damit sieht das Konzept, dass die Menschen sich immer wieder neu justieren, während sich der gesellschaftliche Rahmen stetig wandelt. Das erfordert aufseiten der Identitäten vermehrt Kompetenzen. Nun dockt die Lebensweltorientierung zielgerichtet an tatsächliche Lebensumstände der KlientInnen und deren Alltagserfahrungen an und blickt kritisch auf den spezifischen Eigensinn. Bewältigungsverhalten und die subjektiven Deutungsmuster stehen im Focus um zu verstehen. Ganz besonders interessiert hierbei das Verhältnis von Ressourcen zu Schwierigkeiten (vgl. von Spiegel 2011, 29 ff.). Dabei stets die KlientInnen in biografischen Verläufen und ihren selbstbestimmten Ansprüchen folgend, wird deren Alltag gegenständlich<sup>62</sup> gesehen. In dieser Komplexität geht es darum, aufzudecken; zu entwickeln mit der Prämisse, dass die KlientInnen immerfort ExpertInnen ihres persönlichen Lebensweges sind. In gleichem Atemzug ist anerkennende Haltung, Würdigung der Entscheidungsvorgehen sowie der respektvolle Umgang mit den selbstbestimmenden- und ständigen Persönlichkeiten ein absolutes Muss (vgl. Galuske 2011, 145 ff.)<sup>63</sup>.

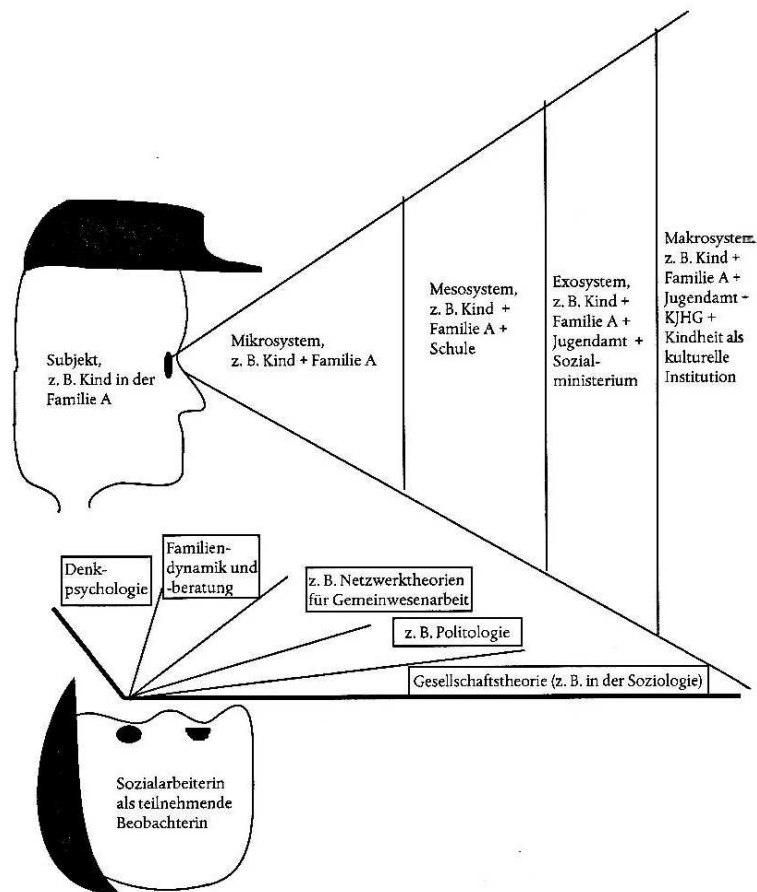
*In Systemischer Betrachtung* spielen die Interaktionen betreffend Rückkopplungsprozesse eine wesentliche Rolle (vgl. Ritscher 2013, 35ff.). Wie Dar. 3 verdeutlicht, zeigt Ritscher (2013) „Fünf Systemebenen“ (vgl. ebd., 77) auf, die Folgen gesellschaftlicher Dynamiken<sup>64</sup> (vgl. ebd., 111ff.) i.S. davon, dass „... (...) Beziehungssituationen immer wieder neu definiert und geregelt werden (müssen)“ (ebd., 112), ineinander fließen (vgl. ebd., 77ff.). Zyklen in der Familie als „Wichtigstes Sozialisations- und Enkulturationssystem“ (vgl. ebd., 117), werden mit dem sog. „Lebenszyklusmodell von Paaren und Familien“ (vgl.

---

<sup>62</sup> Gegenständlichkeit, „... als ein Gemengenlage aus Täuschung und Wirklichkeit, aus gelingender Alltagsbewältigung und Scheitern, aus pragmatischer Alltagsdeutung und Selbsttäuschung, kurz: als »pseudokonkreter Alltag«...“ (Galuske 2011, 146, Herv.i.O.).

<sup>63</sup> Verweis zu Grunwald, Klaus; Thiersch, Hans (Hrsg.) (2004): Praxis Lebensweltorientierter Sozialer Arbeit. Handlungszugänge und Methoden in unterschiedlichen Arbeitsfeldern. Weinheim & München: Juventa.

<sup>64</sup> Einerseits, „... Freiheitsgrade für (...) Verhalten, (...) Lebensplanung, (...) Werteorientierung“ (Ritscher 2013, 111); andererseits, „(werden) die privaten Beziehungssysteme (...) fragiler“ (ebd., 112)



(vgl. Ritscher 2013, 78)

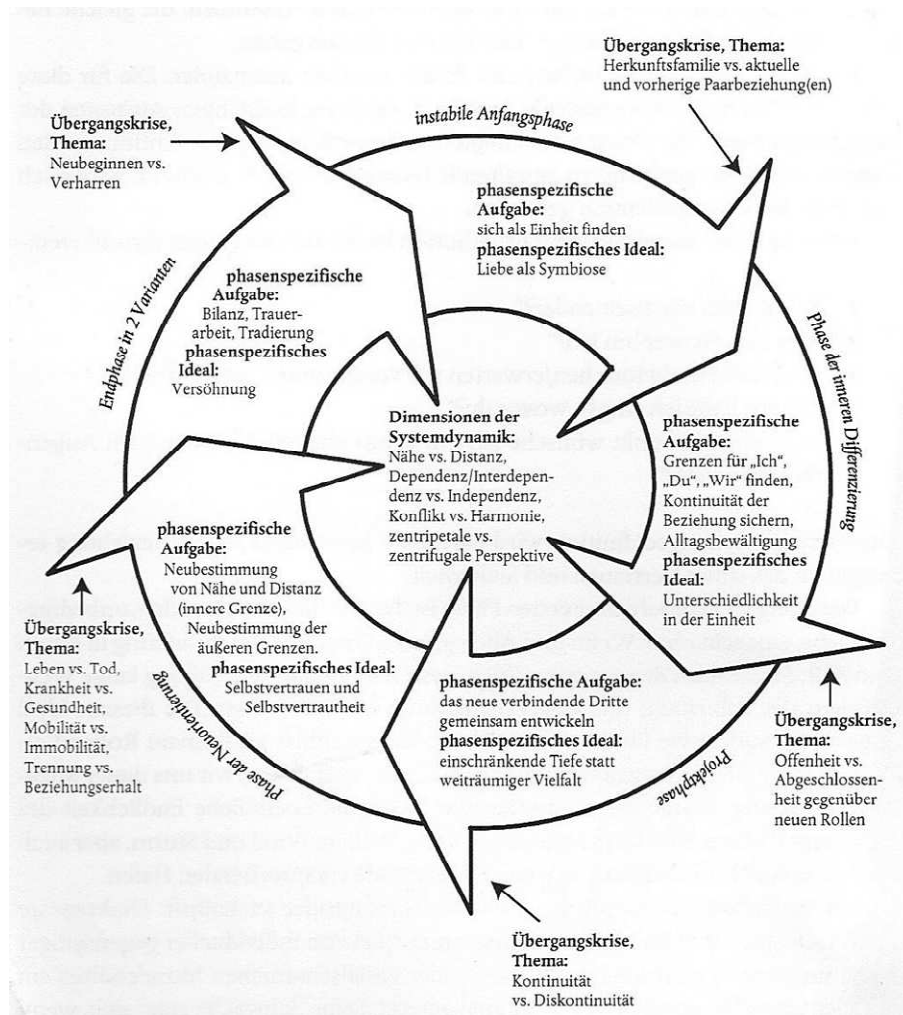
**Mikrosystem:** „... sind verstehbar als sozialisierende Kontexte, in denen ein Mensch sein alltägliches Handeln organisiert...“ (Ritscher 2013, 85). Darin „... entfaltet sich eine Beziehungsdynamik, durch die ein gemeinsamer Entwicklungsprozess des Systems und seiner einzelnen Mitglieder möglich wird“ (ebd.) und gewährleistet „... ein Wechselspiel von »Koevolution und Koindividuation«...“ (ebd., Herv.i.O.).

**Mesosystem:** „... entsteht durch die Kombination von zwei oder mehreren Mikrosystemen...“ (Ritscher 2013, 93) – Beim Überlappen unterschiedlicher Mesosysteme stellt sich das Subjekt als Zentrum dar, welches seine Rolle für das jeweilige Mikrosystem ausübt (vgl. ebd., 93f.).

**Exosystem:** „... ist eine Ausweitung des Mesosystems, das weitere soziale Strukturen sowohl formeller als auch informeller Art umfaßt, zu denen die sich entwickelnde Person nicht selbst gehört, die aber die unmittelbaren Settings, denen die Person angehört, berühren oder mit einschließen und von daher das, was darin vor sich geht, beeinflussen, eingrenzen oder sogar determinieren“ (Bronfenbrenner 1978, 36, zit. nach Ritscher 2013, 95, R.w.i.O.). „Mikro- und Mesosysteme sind also die Teile...“ (ebd., 96) davon und bezeichnet „... die relative Alltagsferne und Anonymität einer sozialen Organisation oder Institution...“ (ebd.).

**Makrosystem:** „... stellt Subjekt-, Mikro-, Meso- und Exosysteme in den Kontext gesellschaftlicher Normen, Werte, Leitbilder und ihrer Konkretisierung“ (Ritscher 2013, 98).

Dar. 3 Systemebenenmodell und Beobachterperspektive (vgl. Ritscher 2013, 77ff.)



(Ritscher 2013, 131)

Die Phasen werden als Wachstumsprozess insofern verstanden als:

- Aufbau immerfort durch Integrations- und Neugestaltungsprozesse auf vorangegangene Phase – „Die alte Gestalt bleibt als rekonstruierbare, sich in der Rekonstruktion auch verändernde Erinnerung mittels Bildern, Geschichten (...) erhalten“ (Ritscher 2013, 129).
- Geschehen in Phasen sind sinnerfüllt
- Phasenspezifische Ressourcenaktivierung, um ebendie einerseits zu bewältigen und andererseits Bewältigungskompetenz für die Neue herzustellen
- Zeichnen sich durch bestimmte Thematiken Aufgaben aus, was gleichzeitig Reifung bestimmt
- Übergänge gestalten sich durch Krisen, i.S. von *Möglichkeit und Risiko*, „... als die Kombination beider Perspektiven (...): (...) Chance der Weiterentwicklung unter dem Risiko des Scheiterns“ (ebd., 129). Spannungen bei Übergangskrisen tragen ressourcenorientierten Charakter.
- Krisenauslösung bei konfliktgeladenen Beziehungsgefügen, bspw. mangelnde Beziehungspflege, „... die in der Evolution des Systems begründet sind, und kritische Lebensereignisse“ (ebd., 129)

Dar. 4 Lebenszyklusphasenmodell von Familien und Paaren (Ritscher 2013, 129f.)

ebd., 128) verdeutlicht (Dar. 4)<sup>65</sup>. Nichtbewältigung bezeichneter Krisen, kritischer Lebensereignisse und konfliktgeladener Beziehungen wirkt strategisch, das Gesamtsystem erhaltend zerbrechlich (Neugestaltung der Beziehungen), entwicklungshemmend (Aufrechterhaltung durch Ignoranz) oder regressiv (Stabilisierungsversuch mit alt bewährten Lösungsmustern) (vgl. ebd., 128ff.). Unter familiendynamischer Perspektive betrachtet Ritscher (2013) *A) den Mehrgenerationskontext*, dessen Miteinander problemlösenden Ressourcencharakter trägt. Dahingehend ist das Wirken „Zeitlich zurückliegender Generationen“ (vgl. ebd., 147) zu beachten, die „... (...) in eine zirkuläre und multiperspektivische Sicht familiärer Wirklichkeiten eingebunden (sind)“ (ebd.). Familienmitglieder sind außerdem *B) „Delegationen und Aufträgen“* (vgl. ebd., 148) somit der Wahl, annehmen oder verweigern<sup>66</sup>, ausgesetzt. Ebendie „... gehören zu jeder gelungenen Sozialisation und bezogenen Individuation...“ (ebd.) und sichern zusammen mit *C) der Loyalität* den Eltern-Kind-Verbund. Mit Geburt des Kindes und Erziehung, Fürsorge usw. stauen sich Verpflichtungen gegenüber den Eltern auf, welche es abzubauen gilt, als eine Art „Ausgleichshandlung“ (vgl. ebd., 149), die „... das beklagte Ungleichgewicht in ein neues Gleichgewicht transformiert“ (ebd.)<sup>67</sup>. Familienangelegenheiten sind außerdem mit *D) Tabus und Geheimnissen, Scham- und Schuldgefühlen* behaftet (vgl. Ritscher 2013, 146ff.).

Die SA setzt mit dem Blick auf das Ganze an. D.h. systemisch bei der „... (noch) nicht entwickelten oder beschränkten Handlungsfähigkeiten (...), (...) *sozialisationsbedingter, bildungsbedingter, materieller, physischer, psychischer und/oder sozialstrukturell bedingter Einschränkungen*, die der Bewältigung des Alltags im Wege stehen“ (Ritscher 2013, 160, Herv.i.O.). Sie versteht sich „*krisenintervenierend*“<sup>68</sup> (vgl. ebd., 161, Herv.i.O.), ebenso als „*Prophylaktische Bildungsarbeit*“<sup>69</sup> (vgl. ebd., 162, Herv.i.O.) und arbeitet mithilfe des Lebenslagen- und Lebensweltkonzeptes sowie unter Einbezug von „Ressourcen“<sup>70</sup>, Coping-Strategien, Partizipation<sup>71</sup> und Empowerment<sup>72</sup>“ (vgl. ebd., 174). „Die zugrunde liegende Idee spricht allen Menschen die Fähigkeit zu, ihren Alltag mittels *Coping*-Strategien (Bewältigungsstrategien) selbst zu bewältigen, wenn entsprechende Ressour-

<sup>65</sup> Verweis zur thematischen Vertiefung auf die Seiten 128ff. in Ritscher (2013)

<sup>66</sup> Wirkt konfliktapplanierend (Überforderung aufgrund Widersprüchlichkeit, kindlicher Reifegrad und Koalitionsbildung), „... wenn die Eltern auf ihrer Delegation beharren“ (Ritscher 2013, 148), bei Aushandlung jedoch, bruchvermeidend als entwicklungsfördernde Sinnerfüllung (vgl. ebd.)

<sup>67</sup> Menschen, deren Bedürfnisse zu Kindeszeiten defizitär erfüllt worden sind, codieren ihre Botschaft „... hinter einer Nebelwand aus Anklagen, Tränen und Gewalt. Ohne (...) Anerkennung und (...) Perspektive des Ausgleichs wird die Ablösung von den Eltern (...) sehr schwer“ (Ritscher 2013, 150), was sich als das „... ewige Einfordern des »Fehlbetrages« negativ an die Eltern und (...) Kindheit...“ (ebd., Herv.i.O.) manifestiert.

<sup>68</sup> „... ist sie mit den eingeschränkten Möglichkeiten ihrer Adressatinnen zur Alltagsbewältigung konfrontiert“ (Ritscher 2013, 162)

<sup>69</sup> „... geht es um die Bereitstellung äußerer Ressourcen, um im Vorfeld von Problemlagen subjektive Bewältigungsmöglichkeiten zu stärken und puffernde soziale Netzwerke (...) zu schaffen“ (Ritscher 2013, 162)

<sup>70</sup> I.S. von „... Ausweitung und Differenzierung von Bewältigungsmöglichkeiten durch die Erschließung von neuen oder bislang blockierten Ressourcen“ (Ritscher 2013, 162)

<sup>71</sup> „... Auftraggeberinnen (...) müssen oft erst die Ressourcen entdecken bzw. beschaffen, die ihnen Partizipation ermöglichen“ (Ritscher 2013, 175).

<sup>72</sup> Verweis zu Herriger, Norbert (2010): Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. 4., erweiterte und aktualisierte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

cen vorhanden sind bzw. gefunden werden können“ (ebd., 174, Herv.i.O.). Ritscher (2013) betont:

„Was unter einer pathologisierenden Perspektive als Symptomatik definiert wird, die einen Mangel repräsentiert, erweist sich bei einer gegenteiligen Einstellung oft als letzte Möglichkeit, die Funktionsfähigkeit des Systems im Alltag zu sichern. In dieser Sichtweise, welche die erste Variante nicht als falsch zurückweist, sondern nur eine andere Blickrichtung und dadurch ein Reframing des Symptoms vorschlägt, erhält (...) ihren Sinn als Unterstützung...“ (Ritscher 2013, 174) (vgl. ebd., 160ff.).

Interventionen in der SA<sup>73</sup> müssen sich gemäß einer „Auftragsorientierung und ihre Realisierung durch Auftragsklärung und Hilfeplan“ (vgl. ebd., 182) unbedingt auf das komplette System beziehen. Einer zeitlichen Rahmung zufolge verweist Ritscher (2013) auf Conen<sup>74</sup> 1996, i.S. eines „begrenzten Hilfsangebotes“<sup>75</sup> (vgl. ebd., 194) und betont „... die von Rogers begründete *personenzentrierte Gesprächstherapie*“ (ebd., 195, Herv.i.O.), welche „... ein optimistisches, die Entwicklungsmöglichkeit jeder Person betonendes Menschenbild“ (ebd.) als zentrales Moment trägt. „*Echtheit, Wärme und Empathie* (...) und *Konfrontation*...“ (ebd., Herv.i.O.) stellen „... in Verbindung mit (...) nondirektivem Gesprächsverhalten“ (ebd.) Verbindungsglieder zwischen KlientIn und Unterstützender dar. Somit wird als sog. „*Selbstexplorationsprozess*“ (vgl. ebd., 196, Herv.i.O.) ein sich Öffnen-Sortieren-Versprachlichen-Können und Einordnung in den derzeitigen Lebensumstand gewährleistet, wobei „... der Mensch seine Entwicklungspotentiale, ihre Blockaden und die Möglichkeiten zu deren Überwindung“ (ebd.) findet<sup>76</sup> (vgl. ebd., 182ff.). „Die vier Imperative der systemischen Sozialen Arbeit“ (vgl. ebd., 240) sollen sich dem anfügen (Dar. 5). Trotz des Wissens darum, dass stets Kommunikation stattfindet, „... bleibt immer eine prinzipielle Nichtdeterminierbarkeit des Verhaltens der anderen...“ (ebd., 248), was dem „Systemischen Menschenbild“ (vgl. ebd.) entspricht und sich durch ein „... hypothetisierendes Handeln im Prozess des Unterstützungssystems“<sup>77</sup> (ebd., 249) auszeichnet. „Hypothetisieren, Zirkularität und Neutralität“<sup>78</sup> (vgl. ebd., 250) sind vom „Mailänder Team“<sup>79</sup> (vgl. ebd.) begründete „... auf der Systemtheorie basierende Handlungsrichtlinien...“ (ebd.), deren sich u.a. „... Kontextualisierung, Ressourcen- und Lösungsorientierung u. Gender-

<sup>73</sup> Bspw. Bereitschaft über Beziehungs- u. Gesprächsgestaltung, Nähe- Distanzbalance, Allparteilichkeit, Heben u. Stärken der Kompetenzen bei KlientInnen, sprachliche Anpassung mit Blick auf gute Änderungsmöglichkeiten, supervisionsbegleitet, Umgang mit Doppelten Mandat sowie Anlehnung an Roger (vgl. ebd., 192ff.)

<sup>74</sup> Verweis zu Veröffentlichungen: <http://www.context-conen.de/publish/>, verfügbar, am 15.10.2014

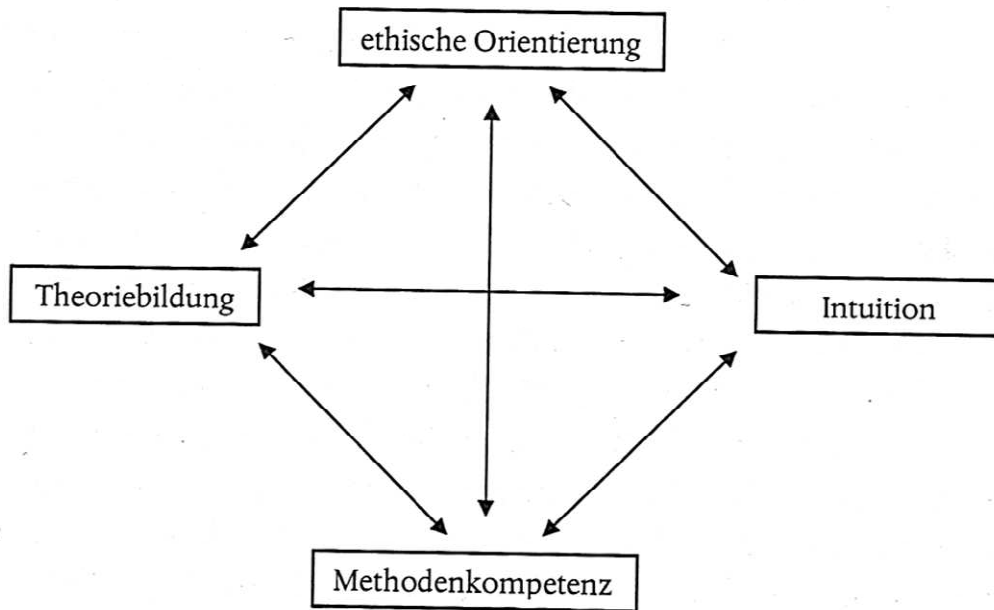
<sup>75</sup> Damit sei „... die Eigenverantwortung der Auftraggeberinnen für das Gelingen der Hilfe betont und auf die Bereitschaft der Sozialarbeiterinnen hingewiesen, sich nach der Auftragsbefriedigung wieder zurückzuziehen“ (Ritscher 2013, 194).

<sup>76</sup> Verweis zu Weinberger, Sabine (2011): Klientenzentrierte Gesprächsführung. Lern- und Praxisanleitung für psychosoziale Berufe. 13. Auflage. Weinheim & München: Juventa. Auch zu Widulle, Wolfgang (2011, 2012): Gesprächsführung in der Sozialen Arbeit. Grundlagen und Gestaltungshilfen. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: Springer.

<sup>77</sup> „Im systemischen Handlungsmodell relativiert sich die klassische Unterscheidung zwischen Diagnose und Intervention“ (Ritscher 2013, 248). – Stattdessen das Verständnis zum: „Unabgeschlossenen spiralförmigen Prozess“ (vgl. ebd.), daher „Zirkularitätsprinzip“ (vgl. ebd., 248f.).

<sup>78</sup> Im Zusammenspiel mit der „Allparteilichkeit“ (vgl. Ritscher 252) – „Erst in der Dialektik von Allparteilichkeit und Neutralität, empathischer Nähe und analytischer Distanz, randständiger und zentraler Position im Unterstützungssystem entfaltet sich die ganze Kraft beider Konzepte. *Interesse* und *Respekt* sind die sie verbindenden Begriffe“ (ebd., 253, Herv.i.O.). Insofern „... wird der *Eigensinn* vieler bislang als defizitär oder pathologisch gewerteter Handlungen verstehbar, und es eröffnet sich das Feld der Kompetenzen und Ressourcen“ (ebd., Herv.i.O.).

<sup>79</sup> „eine der einflussreichsten Gruppen für die Entwicklung der Familientherapie...“ (Ritscher 2013, 250)



(vgl. Ritscher 2013, 240)

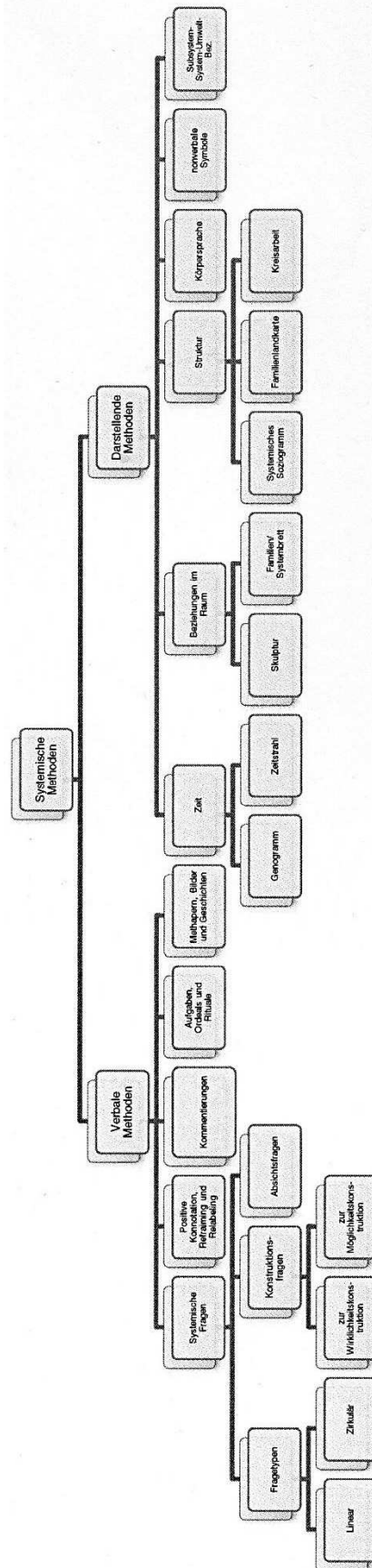
**Ethik:** „Tu nur das, was du auch selber für dich annehmen könntest“ (Ritscher 2013, 240).

**Theorie:** „Reflektiere und begründe die Voraussetzungen deines Tuns, und bleibe ihnen gegenüber kritisch“ (ebd., 241).

**Methodenkompetenz:** „Nutze das erlernte und verfügbare Handwerkszeug, und erweitere es“ (ebd., 242).

**Intuition:** „Achte auf das, was du schon spürst, aber noch nicht verbal benennen kannst“ (ebd., 242).

Dar. 5 Vier Imperative des Systemischen Arbeitens



Dar. 6 Systemisch Arbeiten, eine Übersicht (vgl. Ritscher 2013, 272ff.)

Sensitivität...“ (ebd.) anschließen (vgl. ebd., 240ff.). Das systemische Arbeiten<sup>80</sup> bedient sich verschiedenster Methodik. Ein Überblick darüber ist Dar. 6 zu entnehmen. Ein Baustein daraus ist das systemische Fragen, welches linear zu Klarheit und Sortierung führt und zirkulär<sup>81</sup> gestellt, Rekonstruktionen zu Beziehungsgefügen in „Art und Qualität“ (vgl. ebd., 273) liefert. Der Part „Positive Konnotation, Reframing und Relabeling“ (vgl. ebd., 278) charakterisiert sich insofern, als das erster Begriff, „... alle Formen der positiven Bewertung eines bisher als problematisch, auffällig, krank bezeichneten Verhaltens“ (ebd.) beinhaltet. „Der Symptomträgerin wird offen der Respekt für ihre Leistung des Systemerhaltes bekundet“ (ebd., 279) bei gleichzeitiger Vereinbarkeit dessen mit sozialarbeiterischer Haltung, „... ganz im Sinne der von Rogers geforderten *Echtheit*“ (ebd., Herv.i.O.) und der Focus liegt „... auf die Ressourcen der Menschen, sich in schwierigen Lebens- und Problemlagen entsprechend ihren eigenen Möglichkeiten zu behaupten<sup>82</sup>...“ (ebd., 280). Reframing wandelt die ursprüngliche Deutung, setzt einen neuen „Bezugsrahmen“ (vgl. ebd.) und Relabeling setzt wiederum dort an, „... indem das Symptom bzw. das Problem eine andere Benennung erhält und damit der neu geschaffene Bedeutungsunterschied nochmals unterstrichen wird“ (ebd.). Die Erstellung eines Genogramms bspw. ermöglicht eine Übersicht, auch Draufsicht, für „... mehrgenerationale Familienkonstellationen zum Zeitpunkt ihrer Rekonstruktion“ (ebd., 290), und im Zeitstrahl lassen sich persönliche Daten nach Reihenfolge sortieren<sup>83</sup> (vgl. ebd., 272ff.).

### 3.2 Achtsamkeit

„Reines Beobachten ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen. Dieses Beobachten gilt als »rein«, weil sich der Beobachter dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken. Es sind die »reinen Tatsachen«...“ (Nyanaponika 1989, 26, Herv.i.O.).

#### 3.2.1 Aspekte zur Achtsamkeit

So, der Mönch Nyanaponika, der die Achtsamkeit „... als Herzstück buddhistischer Tradition in ihrer Funktion des »Reinen Beobachtens«“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 19, Herv.i.O.) beschreibt und damit auf ihre Herkunft<sup>84</sup> verweist. Begriffsbestimmungen au-

---

<sup>80</sup> Verweis zu Ritscher (2013) auf die Seiten 272ff.

<sup>81</sup> In der Form, „... dass immer eine Person über eine andere bzw. die Beziehungen zwischen anderen Personen befragt wird und nicht über sich selbst“ (Ritscher 2013, 273, Herv.i.O.) als dyadische, triadische sowie tetradische Fragekonstellationen (vgl. ebd., 274)

<sup>82</sup> „... auch wenn die dabei gezeigten Verhaltensweisen und Handlungspläne von den sozialen anderen nicht verstanden oder abgewertet werden“ (Ritscher 2013, 280)

<sup>83</sup> Zur weiterführenden Vertiefung der Verweis zu Schlippe von, Arist; Schweitzer, Jochen (2012): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

<sup>84</sup> „Innerhalb der verschiedenen buddhistischen Traditionen gibt es teils unterschiedliche Auffassungen von Achtsamkeit“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 19).



ßerhalb buddhistischer Tradition ordnen sich jeweiliger Anwendung<sup>85</sup> selbiger unter. Es handelt sich um ein Konstrukt, welches folgende Tiefe und Weite beherbergt:

- A. geht einher mit der natürlichen Art des Seins - bewusst beobachtendes, bemerkendes und wahrnehmendes Handeln im derzeitigen Augenblick (entgegen Automatismen)
- A. akzeptiert jeden erfahrenen Lebensmoment auf eine urteilsfreie Art und Weise - Voraussetzung dafür ist eine von Nichtwissen geleitete Neubetrachtung dessen, was ist (ohne bspw. sofortigen Abgleich mit der Vergangenheit)
- Die Praxis der A. hat Verfahren – die gleichzeitig zugangserzeugender Wirkung haben Geistesruhe herzustellen und analysefreies Betiteln von Erfahrungen ermöglichen
- A. verfolgt Absicht - durch Wahrnehmungsschulung wertvolle Erfahrungsschätze sich selbst sowie anderen Menschen gegenüber zu erhalten und öffnet für Neues

Regelmäßiges Praktizieren von A. sorgt für eine „Verinnerlichte Haltung“ als auch für ein „Persönlichkeitsmerkmal“ (vgl. ebd.) (vgl. ebd. 19ff.). Die vier miteinander gebundenen Essenzen, aus denen sich die A. nährt sind: 1. zwar verschieden ausgeprägte<sup>86</sup>, jedoch allen Menschen mögliche **Aufmerksamkeitsausrichtung**. Wohin der Focus gesteuert wird, gibt Auskunft darüber, was und wie der Mensch erlebt. Daher „(kann) jegliches Erleben als Ergebnis eines Prozesses der Aufmerksamkeitslenkung betrachtet werden“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 23). Nun geht es darum, den Aufmerksamkeitsfocus für das Innere<sup>87</sup> und Äußere<sup>88</sup> u.a.<sup>89</sup> „bewusst und klar“ (vgl. ebd., 24) auf das Jetzt, was gerade ist, auszurichten<sup>90</sup>. Denn A. meint „... Offenheit für eine genaue Wahrnehmung der gegenwärtigen Erfahrung“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 24). Ermöglicht wird das durch ein Sehen bzw. Erkennen, darauffolgend das Hinwenden und Dableiben zu dem, was im Augenblick passiert<sup>91</sup>. Damit geht ein „sich selbst bewusst zu sein“ (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 25) darüber einher. Was wird getan, die bewusste Lenkung von Augenblick zu Augenblick. Es wird demnach gewusst, wo sich die Aufmerksamkeit eben befindet<sup>92</sup>. Der „Geist moderner Menschen“ (vgl. ebd.) beschäftigt sich, heutiger Beschleunigungsdynamiken ausgesetzt, unentwegt mit Vergangenem und Zukünftigen<sup>93</sup>. Die Autoren (2010)

<sup>85</sup> Bspw. Lehtätigkeit, Stress- bzw. Krankheitsbewältigung, Schmerzsymptomatik (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 19) – Hinze (2011) nähert sich der A. aus philosophischer, religiöser und psychologischer Perspektive und verweist darauf, dass diese „... auch im Gesundheitswesen Eingang gefunden (hat). Die Achtsamkeits-Meditation und damit verbundene bzw. weiterentwickelte Übungsprogramme gelten im medizinischen und therapeutischen Bereich als wirksame Behandlungsmaßnahmen“ (ebd., 23).

<sup>86</sup> In Abhängigkeit von bspw. Prädisposition, frühkindlicher Erfahrungen, Individualität, auch durchlebter Traumata und kultureller Einbettung oft automatisiert (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 23f.).

<sup>87</sup> „Körperempfindungen wie den Atem“, „Wahrnehmung einzelner Körperteile“, „Körperbewegungen“ (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 31); „Monologe oder Dialoge innerer Stimmen“, „Bilder“ (vgl. ebd.).

<sup>88</sup> Als „... visuelle, aber auch Geräusch-, Tast-, Geruchs-, und Geschmackslandschaften“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 32)

<sup>89</sup> Die Ausrichtung auf „Ruhe“ (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 32f.) gilt für die Innen und Außen und meint „... die Pausen zwischen den Geräuschen...“ (ebd.). Der „Focus Wandel“ (vgl. ebd. 33) ist auf Veränderbarkeit ausgerichtet, die bei vertiefter Praxis immer sensibler gespürt wird. Und der Blick auf „Liebende Güte“ (vgl. ebd.) gilt zur „...Kultivierung (...) bis zur Verinnerlichung...“ (ebd., 33ff.) dieser.

<sup>90</sup> Genannt die „reine Aufmerksamkeit“ (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 24) - „Um den Geist zu beruhigen, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen und Zugang zu Achtsamkeit zu bekommen, kann es sinnvoll sein, sich zunächst auf ein konkretes Objekt zu konzentrieren (...) *Zugangskonzentration*“ (ebd., Herv.i.O.).

<sup>91</sup> „Um in direktem Kontakt mit etwas bleiben zu können, ist es hilfreich, eine nicht von Konzepten geprägte innere Haltung, eine Haltung des Nicht-Bewertens einzunehmen“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 25). Im Falle des Bemerkens eines bewertendes Handelns „... können diese ihrerseits zum Gegenstand der Beobachtung gemacht werden“ (ebd.), um daraufhin die eigentliche Ausrichtung fortzuführen (vgl. ebd.).

<sup>92</sup> Für Ablenkung deren gilt, diese zeitnah zu bemerken, um sich erneut dem Gegenwärtigen zuzuwenden. Eine stete Praxis der A. sorgt für das Seltenerwerden von Ablenkung (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 25).

<sup>93</sup> In der „... Vergangenheit sucht man nach Gründen und Erklärungen für aktuell Erlebtes und strebt oft auch eine intra- oder extrapunitiv attribuierte Schuldzuweisung an“ (Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 142). Für die „... Zukunft hofft man entweder auf Erfüllung lang gehegter Wünsche oder ängstigt sich vor drohendem Unheil oder Verlust“ (ebd.).

sensibilisieren dafür, dass das Leben allein gegenwärtig stattfindet<sup>94</sup>. Demnach ist **2. die Gegenwartsbezogenheit**, „... mit der ganzen Aufmerksamkeit beim gegenwärtigen Moment“<sup>95</sup>, bei der jeweils gegenwärtigen Erfahrung zu sein“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 25), ein bedeutender Punkt. Den im Kindesalter erfahrenen Bewertungen geschuldeten Automatismen zufolge, sind Menschen ebenso dem ständigen Urteilen bis hin zu Abwerten sich selbst und anderen gegenüber sowie dem Vermeidungsverhalten ausgesetzt. Sich dem ungut Erlebten stellen, kann durch eine freundlich annehmende Haltung<sup>96</sup> ermöglicht werden, die gleichzeitig die wirklichkeitsabbildende Gegenwart öffnet. Daher stellt **3. Akzeptanz** eine Basis für Veränderung dar. Mit **4.**, wird der sog. „**Innere Beobachter**“ (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 27) verknüpft. Das ist ein „Bewusstseinszustand“ (vgl. ebd.), der Dinge beobachtet. Somit findet eine „... Differenzierung der Bewusstseinsinhalte vom Bewusstsein selbst“<sup>97</sup> (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 28) statt. Dieser Prozess heißt Disidentifikation. Mit Blick auf die Gedanken, da nun Abstand, eröffnet sich die Wahlmöglichkeit, ihnen Glauben zu schenken oder sie erforschend in Frage zu stellen; demnach nicht glauben. Emotionen gegenüber bedeutet nichtidentifizieren, „... sich nicht von ihnen fortreißen zu lassen (...), nicht in sie hineingesogen zu werden, sondern einfach zu beobachten, wie sie kommen und wieder gehen“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 28). A. verhilft zu der Erkenntnis, dass Gedanken, Gefühle und Emotionen i.S. dem „Kommen und Gehen“, einem Änderungsprozess, unterliegen (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 23ff.). A. zu praktizieren „... dient der Entwicklung und Verfeinerung von drei zentralen menschlichen Fähigkeiten: Klarheit<sup>98</sup>, Gleichmut<sup>99</sup> und Konzentration“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 35). „... *Konzentration (ist) eine grundlegende menschliche Fähigkeit*<sup>100</sup>, *Achtsamkeit eine spezifische Anwendung dieser...*“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 39, Herv.d.MM). Aufgrund dieses Miteinanders<sup>101</sup> betonen die Autoren (2010) eine Achtsamkeitspraxis<sup>102</sup> (vgl. ebd., 35ff.). „Damit sich die Bewusstheit einer Wahrnehmung entwickeln kann, ist ein zeitlicher Rahmen notwendig. Achtsamkeit braucht ein Innehalten und Langsamkeit, um sich entfalten zu können“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 40). Beschleunigungsdynamiken haben Men-

<sup>94</sup> „Vergangenheit und Zukunft werden **nie** direkt erfahren“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 25, Herv.d.MM).

<sup>95</sup> „Die Dauer dieses gegenwärtigen Moments wird unterschiedlich erlebt und definiert“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 25f.).

<sup>96</sup> Keinesfalls ist „... Resignation (...), alles gut zu finden...“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 26) gemeint, durchaus jedoch „... nicht gegen etwas Unveränderliches anzukämpfen...“ (ebd., 27).

<sup>97</sup> „Der Denker wird vom Gedanken, der Fühlende vom Gefühl, der Erfahrende von der Erfahrung gelöst. Damit werden Gedanken als Gedanken erkannt, Gefühle als Gefühle und Körperempfindungen als Körperempfindungen“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 28).

<sup>98</sup> Verbunden mit Einsicht: Sie „... wird als Fähigkeit verstanden, die Welt so wahrzunehmen, wie sie ist“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 35) und erlaubt bei fortlaufender Übungspraxis, „... Muster (die) das eigene Leben prägen – wie man sich selbst organisiert“ (ebd., 36, Herv.i.O.) immer mehr aufzuschließen (vgl. ebd.). Demzufolge „(werden) automatische Reaktionen oder die Filterung durch Konzepte (...) verzögert oder können ausbleiben“ (ebd.).

<sup>99</sup> Verbunden mit Gelassenheit: „... etwas lassen können, es zuzulassen und auch wieder loszulassen. Gleichmut heißt, sich allem gleich mutig zuwenden zu können...“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 38). Als „... radikale Erlaubnis, alles wahrzunehmen, wie es ist, einschließlich aller Gefühle“ (ebd.).

<sup>100</sup> Der „... Fähigkeit, Aufmerksamkeit darauf zu richten, was zu einem bestimmten Zeitpunkt als wichtig erachtet wird, und das in den Hintergrund rücken lassen, was irrelevant erscheint“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 39).

<sup>101</sup> Üben wirkt einerseits konzentrationserweiternd, damit wird Achtsamkeit sowie deren Tiefe möglich und sorgt andererseits dafür, dass sich Konzentration flexibler gestaltet (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 39f.).

<sup>102</sup> Die Autoren (2010) unterscheiden formales Üben (Konzentration-, Klarblick- und Gleichmutsschulung) (vgl. ebd., 97f.) und die „Informelle Praxis“ (vgl. ebd., 105f.) (auf A. ausgerichtete Alltagshandeln) – Übungsangebot: ebd., 107ff.

schen derart zu schnellem Tun angetrieben, dass „... eine längere Konzentration auf ein unspektakuläres Objekt kaum mehr möglich ist“<sup>103</sup> (ebd. 41). Deshalb könnte durch das Üben von A. für die Menschen die Chance darin bestehen, sich der Schnelllebigkeit ihres Lebens bewusst zu werden, was allein schon daraus ihr Verhalten positiv beeinflussen dürfte<sup>104</sup>. Die Konzentration bspw., auf den *Atem oder auf das Gehen, auch die Körper betreffend*<sup>105</sup>, hilft ihnen dabei, gegenwärtig zu sein. Der Fokus auf *Ruhe* wirkt darüber hinaus entspannend<sup>106</sup>. Entscheidet sich eine Person für den achtsamen Umgang mit sich selbst, die A. alltäglich zu kultivieren, öffnet sich ihr u.a. „... ein Weg, in Handlungen Bewusstheit zu bringen“<sup>107</sup> (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 61) als auch „Ressourcen zu aktivieren“<sup>108</sup> (vgl. ebd., 64) (bspw. Anhang A). Letzteres gilt besonders für die Bewältigung kritischer Lebensmomente in der Form, als dass „...Gelassenheit, Gleichmut und die Fähigkeit, zwischendurch immer wieder zur Ruhe zu kommen, (...) zusammen mit Mitgefühl und liebender Güte Achtsamkeit kultiviert“ (ebd.) wird<sup>109</sup>. Jedoch „... sind (...), um vom gewohnten und vertrauten »Tun-Modus« in einen »Sein-Modus« umzuschalten, (gewisse Anstrengungen erforderlich)“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 43, Herv.i.O.) und es „... bedarf (...) eines guten Umgangs mit Hindernissen...“ (ebd.) (vgl. ebd., 40ff.). Dem Praktizieren der A. und zu ihrer Hindernisprävention, auch zur Hindernisbewältigung haben die Autoren (2010) ein Kapitel gewidmet (vgl. ebd., 94ff.). Darin zeigen sie im 2. Teil, „Achtsamkeit im Umgang mit der Innenwelt“ (vgl. ebd., 127ff.), Lösungen auf, wie bspw. mit „Ungeduld während der Übung“ (vgl. ebd., 129), Denkschleifen, auch Meidungsverhalten bezüglich der „Betrachtung, unangenehmer Zustände“<sup>110</sup> (vgl. ebd., 131) umgegangen werden könnte. „...(...) Eine unvoreingenommene Offenheit und Neugier (sind) Voraussetzung dafür, die Hintergründe und Facetten der eigenen Persönlichkeit feiner wahrzunehmen und zu erforschen“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 132). Mithilfe des Instrumentes der Beobachtung können „...sich Gefühle und aufdrängende Gedanken meist beruhigen, wenn sie auf diese Weise wahr- und ernstgenommen werden“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 133) und der Blick öffnet sich auf „... die Vielschichtigkeit und Komplexität der menschlichen Psyche...“ (ebd., 133). Die Autoren (2010) erwähnen, wie hilfreich die „Kenntnisse mo-

<sup>103</sup> „Man muss dann immer irgendwie aktiv sein und kommt nicht zur Ruhe“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 41). „... Gedanken kommen und gehen, es gibt kaum Pausen im Denken (...) Gedankenketten (...), sie laufen von alleine ab“ (ebd., 43f.). Buddhistisch: „monkey-mind“ – „Affengeist“ (vgl. ebd., 44)

<sup>104</sup> „... Wahlmöglichkeit, willentlich das Tempo zu verlangsamen“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 42)

<sup>105</sup> I.S. von Zählen und Folgen des Atems, damit einhergehend Verbindung zum Körper herstellend und gegenwartseinstellend (vgl. ebd., 60); Gehmeditation (vgl. ebd., 60f.) und bspw. (vgl. 46f.) den Body-Scan nach Kabat Zinn (Näheres unter MBSR)

<sup>106</sup> „... Formen der Achtsamkeitspraxis (...) unterstützen die Verinnerlichung dieser Entschleunigungskompetenz“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 42f.).

<sup>107</sup> „Achtsamkeit ist somit der Gegenpol zum automatisierten Funktionieren und Handeln im Alltagsbewusstsein“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 61).

<sup>108</sup> „Um Ressourcen überhaupt wahrzunehmen, muss man die Aufmerksamkeit darauf fokussieren können. Gegenwärtigkeit hilft dann dabei, Nährendes wirklich aufzunehmen. Und die Übung von Achtsamkeit unterstützt beides“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 64).

<sup>109</sup> „Auch die Kunst, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, schützt vor Überforderung“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 64).

<sup>110</sup> Angst vor Verstärkung, daher eher Vermeidung und Gegenwehr, Ablenkung, um zu betäuben (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 131)

derner Systemtheorien“<sup>111</sup> (vgl. ebd.) dabei sind. Diesbezüglich ist die Rede von sog. „Persönlichkeitsanteilen“<sup>112</sup>, die sich herauskristallisiert haben „... als Folge der individuellen Lebens- und Lerngeschichte“<sup>113</sup> (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 136). Der Kern: Die komplette Person „... »ist« wie der Teil, der gerade aktiviert ist“<sup>114</sup> (ebd. 138, Herv.i.O.). Um mit den Anteilen Kontakte herzustellen, ist es nötig, sich ihnen zuzuwenden<sup>115</sup>. Basierend auf der Tatsache, dass vereinzelte Teile widersprüchlich agieren, braucht es eine lenkende „... Instanz auf einer höheren Ebene“<sup>116</sup>, von der aus sie alle Teile und deren unterschiedliche Bedürfnisse und Strebungen nebeneinander verstehen und annehmen (...); auf das Ganze integrierend wirken kann (ebd., 140). Für die Autoren (2010) fließen die Überlegungen von Schwartz 2008 dahingehend mit ein, als dass dieser<sup>117</sup> „... den Zustand, den er da jenseits der persönlich gefärbten Teile entdeckte, das »Selbst« (nannte)“ (ebd., 145, Herv.i.O.). Das alltägliche Handeln ist insofern automatisiert, als dass die Anteile bereits das Agieren übernommen haben<sup>118</sup>. In kritischen Situationen, „... wenn man sich beeinträchtigt oder eingeengt fühlt“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 147) und der Gefahr „leidtragender Handlungseinschränkung“ (vgl. ebd., 156) ausgesetzt ist, wird Teilarbeit maßgebend, sich nämlich den Teilen wohlwollend interessiert zuzuwenden. Somit wird das reine Beobachten um das erneute Durchleben einer erfahrenen (belastenden) Situation, woher ungute Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen herrühren, ausgeweitet. Möglicherweise rufen Persönlichkeitsanteile nach Beachtung, was im Übungsrahmen durchaus seinen Raum hat, ebenso zur Nachsorge günstig ist. Dieses Kümmern in der A.-übung<sup>119</sup> kann Konzentrationssteigernd sein sowie das Hervortreten der anderen zwei o.g. zentralen menschlichen Fähigkeiten begünstigen. Damit verhilft dieses zur Erkenntnis: „Es finden sich so viele Teile in einem Menschen, wie sie für sein Leben in irgendeiner

<sup>111</sup> Denn: „Ein wesentliches Merkmal von sich selbst organisierenden Systemen, wie dem Menschen, ist, dass sie aus Komponenten bestehen, die eine gewisse Eigenständigkeit besitzen, aber integriert zusammenarbeiten“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 133).

<sup>112</sup> „... beinhalten für einen Menschen typische Zustände, die sich selbst organisieren und immer wieder automatisch auftreten“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 137) - „Jeder Teil ist (...) ein relativ eigenständig lebendiges Wesen, als es seine Grenzen und Interessen schützt“ (ebd., 138).

<sup>113</sup> Denn „... als Kind lernt man, auf seine ganz persönliche Weise, (...) das »richtige« Verhalten parat zu haben“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 136, Herv.i.O.).

<sup>114</sup> Dabei „... verknüpfen sich die eigenen Gefühle, Sichtweise, Gedanken, Erinnerungen, Körperempfindungen und Impulse zu einer ganzen Gestalt“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 138).

<sup>115</sup> Namensgebung bezüglich des Einordnens, des Umgangs und Wiedererkennens sei empfehlenswert (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 139)

<sup>116</sup> „Pionierarbeit“ (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 141) leistete R. Assagioli (Freuds Schüler) mit „Höhere Führung“ (vgl. ebd.) später C. Schwartz, der „... einen Zustand entdeckte, der wie eine aktive Form des inneren Beobachters wirkt, gepaart mit Fürsorge und allparteilicher Führungsqualität“ (ebd.) – Somit der Verweis auf die auf Verständnis, Kooperation und Respekt ausgelegte Teilarbeit der Familientherapie (vgl. ebd., 141ff.) und Schwartz, Richard C. Ph. D. (2008): IFS. Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung. Nordstedt: Books on Demand GmbH.

<sup>117</sup> Er distanziert sich von den „Normalen Anteilen“ (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 145), da die aus dem gelebten Leben hervortreten. Vielmehr in Anlehnung des inneren Beobachters „... auf einer anderen, höheren Ebene“ (ebd., 145), die teilebetreffende „... Sichtweisen und Erlebensperspektiven annehmen, verstehen und wohlwollen nachempfinden (...) aus dem Mitgefühl (...) unterstützend (...) zuhören (...), halten, umarmen (...), einen Platz im Inneren anbieten“ (ebd., 146) kann.

<sup>118</sup> Als „Tief eingeschliffene Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster“ (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 147)

<sup>119</sup> Ein in Dialogtreten mit denen wird dahin verweisend auf den Seiten 152ff. beschrieben (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010) und zugehöriges Repertoire befindet sich auf Seiten 173ff. ebd..

Weise nützlich waren“<sup>120</sup> (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 152). Die Autoren (2010) verknüpfen ihre Überlegungen bestärkend mit Thich Nhat Hanh:

„Die Kraft der Achtsamkeit ist wie ein großer Bruder oder eine große Schwester, die ein kleines Wesen in ihren Armen halten und das leidende Kind gut betreuen, welches unser Ärger ist, unsere Verzweiflung, oder Eifersucht“ (Thich Nhat Hanh, 2004, 67, zit. nach Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 146).

### 3.2.2 Therapeutisch medizinische Perspektive

A. stellt ein „therapeutisches Hilfsmittel“ (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 189) dar<sup>121</sup>. „Introspektion“ (vgl. ebd., 194) „... muss geübt und gelernt werden“ (ebd.). In diesem Sinne werden auf wohlwollender Beziehungsgrundlage<sup>122</sup> die KlientInnen zum Achtsam-Sein und betreffender Praxis ermutigt, sich „prägenden Lebenseindrücken“ (vgl. ebd., 197) anzunähern. Dieses setzt eine von A. durchdringende therapeutische Grundhaltung<sup>123</sup> voraus, die den Menschen potentialhebend die Fähigkeit zur Selbstlösungskompetenz zuspricht und begleitend Raum zur Entfaltung ermöglicht. Mittels eigener Pflege einer Achtsamkeitspraxis bspw. auf die Disidentifikation bezogen, sorgen TherapeutInnen für eigenes Wohlergehen, gewährleisten Aushaltbarkeit, auch Zurücknahme und erfüllen Vorbildfunktion<sup>124</sup> (vgl. ebd., 189ff.).

Dr. Elisabeth Reisch (2014) schreibt über ihr aufgestelltes klinikerfahrenes Übungsprogramm, das in Anlehnung buddhistischer Tradition<sup>125</sup> zu einer „... radikal ressourcenorientierten Arbeit mit uns selbst und unseren Klienten ein(lädt)“ (ebd., 10) und „... fokussiert auf in uns bereits vorhandene Qualitäten (ist), die uns meist jedoch **noch** verborgen sind“ (ebd., Herv.d.MM). Die Alltagssicht der Menschen im Blick und mit einem Selbstverständnis darüber, dass in einem Jeden „Selbstakzeptanz, Mitgefühl, Dankbarkeit, Mitfreude, Verzeihen, Mut und Loslassen“ (vgl. ebd., 13) natürlich angelegt sind, geht es beispielaufzeigend und erläuternd<sup>126</sup> sowie arbeits- und übungsunterlegt<sup>127</sup> freiraumgewinnend darum, sich diesen Potentialen liebevoll anzunähern und schätzend zu stärken. Zu den Möglichkeiten über die „persönliche Lebensgeschichte“ (vgl. ebd., 23) und das „systemische Denken“ (vgl. ebd.) eröffnen sich neue Perspektiven der **Betrachtungsweise** (vgl. ebd., 9ff.). Im Kapitel über die Selbstakzeptanz führt Reisch (2014) Thich Nhat Hanh an:

---

<sup>120</sup> „Wenn man die Erfahrungen und Überzeugungen eines Teils versteht und entdeckt, dass er von konstruktiven Absichten gesteuert ist, kann man diesen besser annehmen und würdigen. Fühlt sich der Teil in seinen Interessen gesehen und grundsätzlich geschätzt, entspannt er sich und drängt nicht mehr so“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 157).

<sup>121</sup> „... Psychotherapeuten (stehen) heute vor der Herausforderung, das alte Wissen über Achtsamkeit mit den neuen psychologischen Sichtweisen in Verbindung zu bringen, oder Anpassungen an das buddhistische Konzept vorzunehmen“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 190). Verweis zu Thich Nhat Hanh (2013): Die Heilkraft buddhistischer Psychologie. 3. Auflage. München: Goldmann.

<sup>122</sup> In Anlehnung der Erkenntnisse aus der Bindungsforschung (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 200)

<sup>123</sup> Von Mitgefühl, Interesse, Neugierde, Offenheit und einordnen könnendes Präsentsein (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 201)

<sup>124</sup> Zu dieser Thematik der Verweis auf Weiss/ Harrer/ Dietz (2010), 238ff.

<sup>125</sup> „... der Mensch als vollkommen gut (...); ein Gutsein, was jenseits des Gegensatzes Gut-Böse angesiedelt ist“ (Reisch 2014, 9f.) und „Buddhistisches Menschenbild“ (vgl. ebd., 10): „... in die Methode humanistisch geprägter Psychotherapie eingewoben...“ (ebd.)

<sup>126</sup> Verweis zu Seiten 30ff. Reisch (2014)

<sup>127</sup> Verweis zu Seiten 101ff./111ff. Reisch (2014)

„Wenn ihr nicht wisst, wie ihr mit einem unangenehmen Gefühl angemessen umgehen könnt, so verfügt Ihr noch nicht über die Weisheit einer Mutter, die ihr weinendes Kind einfach auf den Arm nimmt“ (Thich Nhat Hanh, zit. nach Reisch 2014, 30).

Reischs Botschaft ist darin: „... erkenne mich damit komplett an“ (Reisch 2014, 30). Den Geist nicht bewertend anzuschauen, Gedanken beobachten (möglicherweise aneinandergereiht zu einer Geschichte), Gedankenschleifen erkennen „... damit sein, was gerade ist“ (ebd., 33) kommt der Selbstakzeptanz bereits nahe, da das auf Gewohnheit basierte Sofortreagieren achtend abgeschwächt wird. Diese Art der Wahrnehmung ermöglicht zugleich auch Ambivalenzen dastehen zu lassen, so wie sie für den Moment sind, was durchaus entlastenden Charakter trägt (vgl. Reisch 2014, 30ff.). Mitgefühl, die zweite Qualität, stellt eine freundliche Verbindung zu anderen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen her, obwohl und gerade weil von kritischem Lebensmoment betroffen<sup>128</sup>. Vor allem Letzteren gegenüber verbindet Reisch (2014) ihr entwickeltes Programm mit Achtsamkeitspraxis u.a., wie in Anhang B vorgeschlagen. Darüber hinaus hebt Reisch (2014) die Verbindung genannter Qualitäten hervor, die das „... Leben auf eine sehr natürliche und leichte Weise zum Positiven verändern wird“ (ebd., 113). I.S. buddhistischer Tradition eröffnet sich mit „»The Work« von Byron Katie, die stressbeladene Gedanken als wurzellose Konstrukte in (...) Geist entlarvt und vorschlägt, mit (...) Umdrehungen zu arbeiten“ (ebd., 114, Herv.i.O.), eine Möglichkeit dazu (vgl. ebd., 113f.).

### 3.2.2.1 MBSR

„MBSR ist eine Selbsthilfemethode, die der Molekularbiologe Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er-Jahre mit seinem Team an der Universität von Massachusetts in Worcester/USA entwickelt hat“ (Aßmann 2013, 59). Sein Ziel war es, menschliches Leid zu lindern, Leidende zur Eigenverantwortung zu ermuntern und darüber Wohlbefinden zu fördern (vgl. ebd.). Zum Deutschen wird MBSR als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (vgl. Kabat-Zinn 2011, 11) übersetzt und beinhaltet auf verhaltensmedizinischer Basis ein auf Heilung<sup>129</sup> gestütztes<sup>130</sup> 8-Wochen-Programm. Spannungen verringern und die A. in den Alltag zu integrieren sind Zielstellungen dessen. Darüber hinaus trägt es dazu bei, Perspektiven zu erweitern. In den 8 Wochen<sup>131</sup> wird auf eigener Motivation<sup>132</sup> aufbauend, in Form „aktiver Selbsthilfe“<sup>133</sup> (vgl. ebd., 16) die A. schrittweise geschult und medita-

<sup>128</sup> Das zu kultivieren hilft „... nicht allein zu sein“ (Reisch 2014, 106).

<sup>129</sup> Ausgangspunkt: „... Denk- und Verhaltensgewohnheiten (können) (...) physisches Befinden sowohl positiv als auch negativ beeinflussen und den Prozeß der Heilung fördern beziehungsweise beeinträchtigen (...)“ (Kabat-Zinn 2011, 15, R.w.i.O.).

<sup>130</sup> Gedanken, Gefühle, innere Haltung betreffend: „Tiefgreifende Transformation“ (vgl. Kabat-Zinn 2011, 154)

<sup>131</sup> Vgl. 128ff. und 316ff. Kabat-Zinn 2011

<sup>132</sup> „... Grundvoraussetzung (...) ist ein offener Geist, der willens ist, zu sehen und zu lernen“ (Kabat-Zinn 2011, 45) – Nachklängen der Meditationspraxis ist einstellungsabhängig (vgl. ebd., 45f.)

<sup>133</sup> I.S. von „... lernen, aufbauend auf dem (...) innewohnenden Selbstheilungspotential, sich selbst (...) verantwortlich zu fühlen und (...) Wohlbefinden durch mehr Aufmerksamkeit entscheidend zu verbessern“ (Kabat-Zinn 2011, 16)

tiv geübt. Auf der Basis, dass Stress<sup>134</sup> „... ein natürlicher Bestandteil des Lebens...“ (ebd., 17) und Vermeidung als auch Flucht kontrainduziert ist, sogar als Verstärker fungiert, bietet MBSR ressourcenaktivierend Lösungswege an, sich mit Belastungen, welche Unsicherheit hervorrufen, auch Überlastung, die zu u.a. Depression und Hilflosigkeit führen können, zu beschäftigen<sup>135</sup>. Die „... Entwicklung einer völlig neuen Art von »Kontrolle«...“<sup>136</sup> (ebd., 16, Herv.i.O.) wird unterstützt. Dabei wird berücksichtigt, dass alles Veränderungen unterliegt. Insofern dürfen Krisen als „... Helfer auf dem Weg zu erkennen, (...) – (...) den Umgang mit den Stürmen des Lebens zu lernen und zu begreifen“ (ebd., 21) gesehen werden. Das erklärt die Eröffnung neuer Perspektiven<sup>137</sup> aufgrund der Einsichtsgewinnung<sup>138</sup> durch stete A.-praxis, untermalt von Beruhigung und Entspannung<sup>139</sup> (vgl. Kabat-Zinn 2011, 15ff). Kabat-Zinn (2011) beschreibt die Übung des achtsamen Beobachtens als „Schwerstarbeit“<sup>140</sup> (vgl. ebd., 35), ein „... arbeiten (...), jeden Augenblick aktiv zu erfassen (...) wach und aufmerksam (...) einfach nur zu sein“ (ebd., 35). Heißt, in der Gegenwart zu verweilen, ohne in sie einzugreifen oder festzuhalten, „... eine Insel des Seins zu schaffen, einen Raum (...) zulassen, dass alle Aktivitäten, auch die des Geistes, völlig zur Ruhe kommen“ (ebd., 35). Bei kontinuierlicher Praxis<sup>141</sup> vertieft sich unter Anwendung von 7 Grundhaltungen<sup>142</sup> ihr gegenüber das Vermögen zur A., was gleichzeitig zur Auflösung automatisierter Muster hin wirkt. Da die „... gewohnheitsmäßige Unachtsamkeit (...) auch den Körper arg in Mitleidenschaft (zieht)“ (ebd., 40) und damit „... das Bewußtsein für den Körper gestört ist...“ (ebd., 41, R.w.i.O.), kann sich durch den Aufmerksamkeitsfokus auf selbigen die körperliche Wahrnehmung verbessern und beobachtet werden, wie sich bspw. Verspannungen ändern (vgl. Kabat-Zinn 2011, 33ff.). Diesbezüglich ist der Body-Scan eine körperbetonte A.-übung des MBSR. Darin werden i.S. der 7 Faktoren mit Hilfe des Atmens die einzelnen Körperteile systematisch bei den Füßen beginnend abgetastet und aufmerksam durchdrungen. Dieses stellt das Gefühl für den Körper wieder her, schult also das Körperbewusstsein, kann erfrischen<sup>143</sup>, erhöht das Konzentrationsvermögen aufgrund des längeren Verweilens auf einem Fokus und führt zu wohlthuender Ruhe. Darüber hinaus ermöglicht ein Abatmen der möglicherweise im Pro-

<sup>134</sup> Kabat-Zinn (2011) widmet dem die Kapitel 17-20 (vgl. ebd., 197ff.).

<sup>135</sup> I.S. des „Aussöhnenkönnens“ (vgl. Kabat-Zinn 2011, 20) und „... lernen (...), mit eben jenem Streß und Schmerz umzugehen...“ (ebd., 16, R.w.i.O.).

<sup>136</sup> Dafür ist die persönliche Haltung dem Lebensgeschehen gegenüber ausschlaggebend (vgl. Kabat-Zinn 2011, 18).

<sup>137</sup> Sich „... selbst und die Welt auf eine andere, (...) Weise zu sehen und mit (...) Körper, mit (...) Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen bewußt umzugehen“ (Kabat-Zinn 2011, 21, R.w.i.O.).

<sup>138</sup> Ermöglicht die Fähigkeit „... Veränderungen herbeizuführen, die der Gesundheit zuträglich sind und die Lebensqualität entscheidend verbessern“ (Kabat-Zinn 2011, 27).

<sup>139</sup> Den Körper und Geist betreffend, damit spannungslösend (vgl. Kabat-Zinn 2011, 27) – „... Entspannung entsteht als Nebenprodukt regelmäßiger Übung...“ (ebd., 38).

<sup>140</sup> I.S.: „Achtsamkeit ist ein wacher, höchst konzentrierter Zustand“ (Kabat-Zinn 2011, 58).

<sup>141</sup> Verweis auf 59ff. Kabat-Zinn 2011

<sup>142</sup> 1. Nicht-Beurteilen, 2. Geduld, 3. Den Geist des Anfängers bewahren, 4. Vertrauen, 5. Nicht-Greifen, 6. Akzeptanz, 7. Loslassen (vgl. Kabat-Zinn 2011, 47ff.).

<sup>143</sup> In Atemkombination: Ausatmend alles das, was belastet – einatmend, das was gut tun könnte (vgl. Kabat-Zinn 2011, 84)

zess gesammelten Spannungs- und Schmerzzustände am obersten Punkt des Kopfes, den Körper zu reinigen und sorgt dabei im Fluss des Atems für tiefe Entspannungsmomente (vgl. Kabat-Zinn 2011, 82ff.). Ebenso klärenden Charakter trägt die Kultivierung „Liebender Güte“ (vgl. Kabat-Zinn 2011, 164). Anderen Menschen (u.a. Nahestehende, problemgeladenen Beziehungsgefüge auch Verstorbene) Mitgefühl, Liebe und Wohlgesinnung auch Verzeihen zu schenken, säubert den Geist mit „besänftigendem Effekt“ (vgl. ebd., 166) und der Schulung des Feingefühls sich selbst und dem Umfeld gegenüber (vgl. ebd., 164ff.). Die gesellschaftlichen Lebensumstände einbeziehend, sagt Kabat-Zinn (2011), dass „durch das bewußte Wahrnehmen des Augenblicks (...) jeder Moment, genauso wie er sich entfaltet, zum Lehrer (wird): die Signale des Körpers, die Funktionsweise des Geistes, jeder Schmerz, jede Freude, unsere Mitmenschen, unsere Erfolge und Mißerfolge“ (ebd., 137, R.w.i.O.). Es geht zur Förderung der Gesundheit darum, Körper und Geist zusammenzubringen<sup>144</sup>. Dieses gilt für bspw. den „Hauptstressfaktor Zeitdruck“ (vgl. Kabat-Zinn 2011, 268) insofern, als dass „*innerer Friede (...) außerhalb der Zeit (existiert)*“ (Kabat-Zinn 2011, 206, Herv.i.O.). Täglich für wenige Minuten in die Stille<sup>145</sup> gehen, ermöglicht ein, so Zinn (2011), „... aus dem Fluß der Zeit heraus(steigen)“ (ebd., 268, R.w.i.O.) und wandelt dort das Zeitempfinden. Dieses im Alltag mitgenommen führt zu einem Miteinander, nicht *Hinterherrennen* der Zeit. Darüber hinaus „... (beansprucht) Achtsam-Sein keine zusätzliche Zeit (...), sondern (...) bedeutet (vielmehr), daß jeder Augenblick vollständiger erfaßt und lebendiger wird...“ (Kabat-Zinn 2011, 269, R.w.i.O.). Diesen Aspekt zusammengefasst, helfen „Vier Wege aus der Tyrannei der Zeit“ (vgl. ebd., 272): 1. Das Wissen darum, dass Zeit ein Konstrukt ist, 2. Für ein Gegenwärtig-Sein<sup>146</sup> sorgen, 3. Das „Einfach zu sein“ täglich üben<sup>147</sup> und 4. Vereinfachen im eigenen Leben<sup>148</sup> (vgl. Kabat-Zinn 2011, 268ff.).

An dieser Stelle sei auf den MBSR-MBCT Verband (<http://www.mbsr-verband.de/>, verfügbar, am 29.09.2014) verwiesen, welcher über die A., Indikationen zur Schulung und Zugang zu den Kursen für Erwachsene informiert. Letzteres gilt auch in Berufspraxis, im therapeutischen Kontext bzw. für den Klinikbereich. Gleichzeitig sind dort Kontaktdaten bzgl. einer Ausbildung zum/r qualifizierten/r MBSR-LehrerIn hinterlegt (vgl. ebd.). Des weiteren wird dort darauf aufmerksam gemacht, dass Krankenkassen<sup>149</sup> dieses Programm unter Voraussetzungen der Anerkennung und beruflichen Qualifikation aufseiten der Lehren-

<sup>144</sup> Die Entscheidung zum Üben und es zu tun ebnet den Weg dahin, dass sich die A. in den Alltag manifestiert und sorgt dafür, „... das Vertrauen in das perfekte Zusammenspiel von Geist und Körper zu wecken beziehungsweise zu stärken...“ (Kabat-Zinn 2011, 140).

<sup>145</sup> Zwischen den Gliedern der Gedankenketten ist die Zeit verortet. In Beobachtung Gedanke zu Gedanke eröffnet sich dazwischen die Stille. Das ist die „zeitlose Gegenwart“ (vgl. Kabat-Zinn 2011, 269), als „...das einzig immer Existierende (...) außerhalb der Zeit“ (ebd., 269).

<sup>146</sup> Sich von der Vergangenheit und Zukunft distanzieren, wenngleich letzterem gegenüber ein bewusstes Planen hilfreich ist. (vgl. Kabat-Zinn 2011, 273f.)

<sup>147</sup> Meditation (vgl. Kabat-Zinn 2011, 274)

<sup>148</sup> Nach Wichtigkeit sortieren (vgl. Kabat-Zinn 2011, 274f.)

<sup>149</sup> Als Prävention (vgl. Aßmann 2013, 60) – nach § 20 Abs. 1 SGB V



den, Teilnehmende finanziell unterstützen (vgl. <http://www.mbsr-verband.de/haeufige-fragen.html>., verfügbar, am 29.09.2014).

### 3.2.2.2 ACT

Dieser Strang, aus der Verhaltenstherapie etabliert<sup>150</sup>, holt die Menschen in ihrem *Sosein und mit ihrem Verhalten*<sup>151</sup> ab. Die ACT nähert sich der A. über das Denken<sup>152</sup>. Dafür erörtert Wengenroth (2013) das Funktionieren menschlicher „Denkmaschinen“<sup>153</sup> (vgl. ebd., 45) (vgl. ebd., 24ff.). Kontrolle ist der Schlüssel<sup>154</sup>. Sie ermöglicht ein Überleben, ist demnach ein „Gutes Prinzip“ (vgl. ebd., 71). Problemhaft wird es, wenn ebendie ausufert und als „Schlechtes Prinzip“ (vgl. ebd.) zur situativen Verschärfung führt. Und genau dort setzt ACT an, um lerntechnisch fördernd wieder eine Balance herzustellen<sup>155</sup>. Wengenroth (2013) zeigt Dar. 7 zufolge, wie Menschen aufgrund äußerer<sup>156</sup> und innerer<sup>157</sup> Gegebenheiten probleminduzierende Kontrolle anwenden. Bildlich vor dem „Monster“ Nichtstun, ergibt ein „... Versinken in Passivität und Lethargie, gekoppelt mit einem starken Hilflosigkeitsgefühl...“ (Wengenroth 2013, 72). Die Abkehr erzeugt Gewissheit vom eigenen Leben abgetrennt zu sein, begleitet von „... Traurigkeit, (...) große innere Leere, eine kaum erträgliche Verzweiflung...“ (ebd.). Dagegen anzukämpfen ermöglicht nur kurz scheinbare Erleichterung i.S., „Ablenkung, Verdrängung, Verleugnung“ (vgl. ebd., 73). Gedanken und Gefühlen gegenüber gilt: „Das Unterdrücken von Gedanken funktioniert nicht...“ (Wengenroth 2013, 75); Gefühle sind nicht regelbar; „*Der Versuch, etwas nicht zu spüren oder zu denken, hat – selbst wenn er gelingt – negative Konsequenzen*“ (Wengenroth 2013, 76, Herv.i.O.). Darüber hinaus gestaltet sich Kontrolle schwierig, wenn eine Änderung des Umstandes nicht machbar ist. Somit „... (führen) Versuche, Gedanken, Gefühle und Erinnerungen zu kontrollieren, oft nicht zum gewünschten Ergebnis (...) und (haben) häufig unerwünschte (...) Folgen (...)“ (Wengenroth 2013, 77). Aufseiten der ACT besteht nun basierend auf „... eine wohlwollende, annehmende und interessierte Haltung...“ (Wengenroth 2013, 84) alternativ die Möglichkeit wie Dar. 8 zeigt, das „Monster“ mitzunehmen, es

<sup>150</sup> Anderer Erklärungsansatz für „Ursachen menschlichen Leids“ (vgl. Wengenroth 2013, 39), daher Methodik, „... die Menschen in die Lage versetzen sollen, mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen...“ (ebd., 39)

<sup>151</sup> „Gedanken und Einstellungen“ (vgl. Wengenroth 2013, 32) und bspw. „...Vermeidung bei starken Ängsten oder Rückzug und Passivität bei Depressionen...“ (ebd.); „Suchtproblematik“ (vgl. ebd., 42); zwischenmenschliche Last (Diskriminierung/Gewalt); Mobbing; Essstörung; Autoaggression (vgl. ebd.)

<sup>152</sup> Dass die „... Ursache psychischer Probleme nicht so sehr in Krankheiten, sondern in bestimmten Eigenschaften (...) menschlichen Denkapparates (liegt)...“ (Wengenroth 2013, 68)

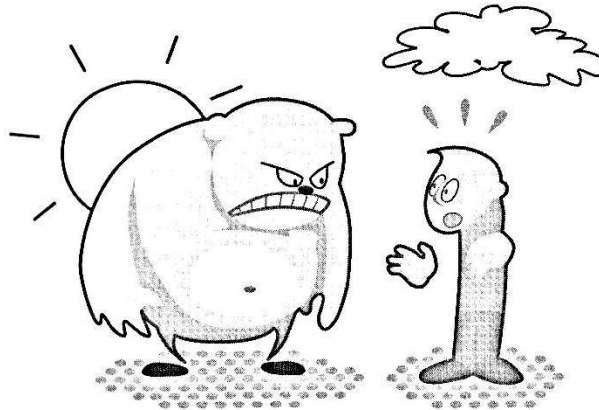
<sup>153</sup> „... Ergebnisse ihrer Arbeit sind Gedanken, genauer: Ursachenanalysen, Regeln, Bewertungen, Vorhersagen, Einschätzungen, Beschreibungen, Vergleiche, Kategorisierungen, Schlussfolgerungen, Warnungen, Anleitungen ...“ (Wengenroth 2013, 45).

<sup>154</sup> „Dass unser Verstand unaufhörlich unser Innenleben beurteilt und versucht, als negativ bewertete Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Empfindungen und Impulse abzustellen oder zumindest abzuschwächen, ist Teil eines übergeordneten Prinzips, nach dem er arbeitet...“ (Wengenroth 2013, 69).

<sup>155</sup> „... Entwicklung der Fähigkeit, zwischen Situationen, in denen ein bestimmtes Verhalten erwünschte Folgen nach sich zieht, und solchen zu unterscheiden, in denen dasselbe Verhalten neutrale oder negative Konsequenzen hat“ (Wengenroth 2013, 71)

<sup>156</sup> Bspw. aufgrund des Verlustes der Arbeit, eines nahestehenden Menschen, konfliktreiche Beziehungsgefüge, Krankheit (vgl. Wengenroth 2013, 71)

<sup>157</sup> „... Angst, Niedergeschlagenheit, negative Gedanken, schmerzliche Erinnerungen, belastende körperliche Empfindungen...“ (Wengenroth 2013, 71)



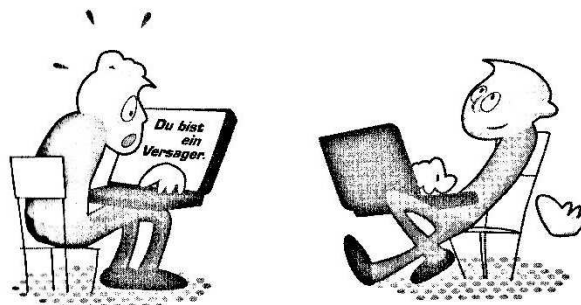
*Monster im Weg: Unterwegs im Leben, stellt sich uns manchmal ein Monster in den Weg: unangenehme Empfindungen, schmerzliche Erinnerungen, negative Gefühle, unerwünschte Gedanken. Was können wir tun?*

Dar. 7 Vermeintlich vor einer Barriere (vgl. Wengenroth 2013, 73)



*Arm in Arm mit dem Monster: Wenn wir bereit sind, das Monster mitzunehmen, können wir jeden Weg gehen.*

Dar. 8 Mit der vermeintlichen Barriere (vgl. ebd., 81)



*Mit und ohne Abstand zur Denkmachine: Unsere Reaktionen auf unsere Gedanken hängen davon ab, ob wir Distanz zu ihnen haben oder mit ihnen «verschmolzen» sind.*

Dar. 9 Abstand zum Denken (vgl. ebd., 105)

zu akzeptieren<sup>158</sup>. Energie würde frei. Und diese könnte dafür genutzt werden, selbst zu klären (vgl. Wengenroth 2013, 69ff.). Der Abstand zu den Gedanken sorgt für ein „... (sich) der Tatsache bewusst (werden), dass (...) *Gedanken über* die Realität nicht dasselbe sind wie die *Realität selbst*“ (Wengenroth 2013, 106, Herv.i.O.). Dieser Prozess wird „Defusion“ (vgl. ebd., 107) genannt und „... die Fähigkeit (...) (kann) trainiert und gelernt werden“ (ebd.). Dabei unterstützende ACT-Techniken sind u.a.: a) Erstellung einer Liste über negativ tragende Gedanken<sup>159</sup>, b) Versprachlichung der Gedanken<sup>160</sup>, c) dem Verstand einen Namen geben<sup>161</sup>. Wie Dar. 9 verdeutlicht, gibt es „zwei Haltungen“ (vgl. Wengenroth 2013, 125) zu den Gedanken: Verschmelzung oder Lösung. Über A.-übungen<sup>162</sup> wird die Fähigkeit geschult, zu merken, wann Gedanken rein beobachtet bzw. wenn ebendie zur Identifikation geworden sind. Ersteres ermöglicht Handlungsfreiheit. So hilft A. auch dabei, mögliches Verstrickt-Sein in der Vergangenheit bzw. Zukunft zu erkennen und in der Gegenwart anzukommen. Sie unterbricht dafür die bewertende Tätigkeit des Verstandes und gewährleistet alltäglich kultiviert, ganz besonders für kritische Lebensereignisse eine „... innere Haltung, (...) belastenden Gefühlen, Empfindungen und Gedanken begegnen können“ (Wengenroth 2013, 140). A., „... die erst einmal nichts erreichen (will)“ (Wengenroth 2013, 144) eröffnet Räume, in denen sich Gedanken und Gefühle ausbreiten und entfalten können. Dadurch dürfen sie sich beruhigen. Freiraum, sich selbst und gegenüber den Handlungsmöglichkeiten, ist wiederum Effekt daraus und kann als Fürsorge verstanden werden (vgl. Wengenroth 2013, 103ff.). Es lässt sich festhalten, dass es neben dem willentlich nicht urteilendem Wahrnehmen sowie „... Konfrontation mit einer Situation, die negative Gefühle (...) auslöst, verbunden mit der Akzeptanz (...) noch einen weiteren, sehr heilsamen Prozess...“ (Wengenroth 2013, 26) gibt, den des „Neuerfahrens“ (vgl. ebd.). Dadurch könnte anders auf Umstände reagiert<sup>163</sup> werden (vgl. Wengenroth 2013, 26f.).

Einer Schmerzsymptomatik, wie Kabat-Zinn (2011) diese mit berücksichtigt (Kapitel 3.2.2.1 dieser Arbeit), mit A. zu begegnen, wird von Stefan Schmidt (2013) in Zimmermann u.a. (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. 2. Auflage. Bern: Huber, Hogrefe AG. (S.115- 134) erläutert. Ebendort beschreiben Gustav

<sup>158</sup> Zur Arbeit mit sog. „Monstern“ ein Verweis auf: Tsültrim Allione (2009): Den Dämonen Nahrung geben. Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung. 4. Auflage. München: Arkana.

<sup>159</sup> „Es sind in der Regel immer wieder die gleichen oder zumindest ähnliche Gedanken...“ (Wengenroth 2013, 108).

<sup>160</sup> In Voraussetzung eines nichtbewertenden Zuhörers, entlastend wirkend und applizierend die Erkenntnis: „Was immer es ist, das in mir vorgeht – es ist in Ordnung, das in mir zu haben, was ich in mir habe“ (Wengenroth 2013, 112, Herv.i.O.) und „Es sind Gedanken, nicht mehr und nicht weniger“ (ebd.)

<sup>161</sup> „Dadurch wird deutlich, dass (Menschen) (...) zwar Gedanken haben (dürfen), aber nicht (...) Gedanken *sind*“ (Wengenroth 2013, 113, Herv.i.O.)

<sup>162</sup> Verweis zu 146 ff. in Wengenroth (2013) – darin: Body-Scan nach Kabat-Zinn (vgl. ebd., 151f.)

<sup>163</sup> Mit dem „In der Situation bleiben“ (vgl. Wengenroth 2013, 27) schwächt sich auf Basis des Habituationsprinzips“ (vgl. ebd.) der vormalige Impuls ab bis hin zum Ausbleiben.

Dobos, Anna Paul u. Holger Cramer (S.135-145) das Wirken von A. im Kontext einer Krebserkrankung.

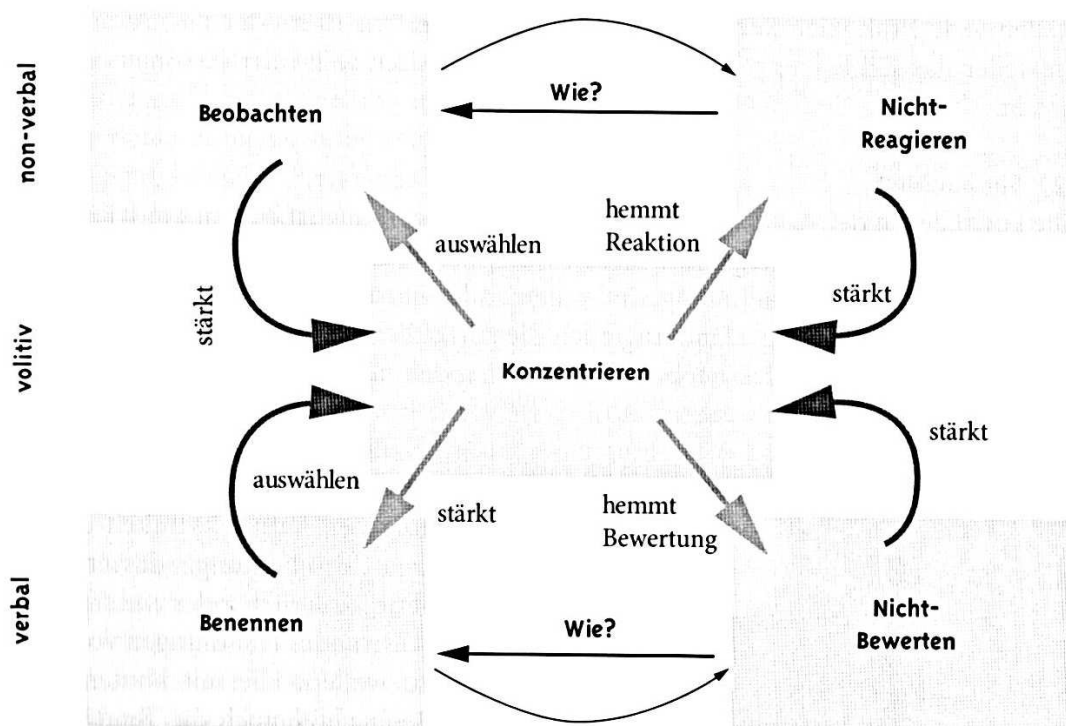
### 3.2.3 In beruflicher Tätigkeit

Das Praktizieren von A. fungiert i.S. von tieferer Ausrichtung/ Hinwendung zu KlientInnen als auch vorbeugend möglicher beruflicher Überforderungssymptomatik. Sie eröffnet Möglichkeiten, Kräfte wiederherzustellen und Empathie aufrechtzuerhalten, sodass auch zu besonders herausfordernden KlientInnenkontakten Zugang gefunden werden dürfte.

Die Autoren Zarbock/ Amman/ Ringer (2012) sprechen von Belastungen, gar Gefahren, derer Unterstüzende ausgesetzt sind<sup>164</sup>. Die Arbeitsbeziehung zum Klienten gestaltet sich unausgewogen<sup>165</sup>, welche für den Professionellen für eine Zeit zu kompensieren ist, jedoch unbedingter Ausbalancierung bedarf. Dieses kann am „Modell der Salutogenese von Antonovsky“ (vgl. ebd., 24) mit dem Kohärenzgefühl erklärt werden (vgl. ebd.). Die A. könnte mit ihrem bestärkenden Charakter darauf aufbauen. Die Autoren (2012) bezeichnen im Zuge der Arbeiten von Kabat-Zinn die A. als „Bewältigungsmöglichkeit“ (vgl. ebd., 26) i.S. davon, dass Menschen in helfenden Berufen „... selbst zur Bewältigung ihrer »chronischen« Arbeitsbelastungen (...) sehr profitieren könnten“ (Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 26, Herv.i.O.) (vgl. ebd., 23ff.). Gemeint ist eine Fürsorge sich selbst gegenüber. Allerdings betonen die Autoren (2012) „Fünf Elemente der Achtsamkeit“ (vgl. ebd., 29) regelmäßig zu praktizieren. Dar. 10 zeigt auf, wie ebendie: Konzentrieren, Beobachten, Benennen, Nicht-Bewerten und Nicht-Reagieren miteinander verwoben sind (vgl. ebd., 29ff.). In Anlehnung der Überlegungen von Nyanaponika hinsichtlich der „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“ (vgl. Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 126) kann A. auf den Körper, die Gefühle, auf den Geist und die Geistinhalte ausgerichtet werden (vgl. ebd., 126ff.). Eine Vertiefung darüber ist dem Anhang C zu entnehmen. Desweiterem laden in Zarbock u.a. (2012) die Seiten 51ff. zu einem Acht-Wochenprogramm ein. Alltägliche A.-übungen, hier sei bzgl. der professionell Unterstüzenden für den Umgang mit KlientInnen auf Dar. 11 verwiesen, dienen als „Anker“ (vgl. ebd., 143), begünstigen das Erleben der Gegenwart, klingen darin kraftvoll nach und schaffen „Oasen“ (vgl. ebd.). Berufliche Tätigkeit nun macht ein *Entfernen von der Jetztpräsenz* wahrscheinlich. Da „der menschliche Geist (...) eben auch perspektivisch angelegt (ist) und die Modellvorstellung, dass (...) alle auch in Erzählungen (...) leben, kann hilfreich sein“ (ebd., 149) für die Erkenntnis, dass die Vergangenheit massiv „... das Erleben und Fühlen in der Gegenwart bestimmt und

<sup>164</sup> Bspw. extreme Umstände aufseiten der KlientInnen, u.a. die Existenznot/ Krankheit, daher Gefahr der „Emotionsansteckung“ (vgl. Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 24) auch, wenn Grenzen nicht akzeptiert werden sowie ausbleibende positive Wendung bis hin zu Erschöpfung führend (vgl. ebd., 23f.)

<sup>165</sup> Es geht um Bedürfnisse der KlientInnen, nicht aber um die, des Professionellen (vgl. Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 24). Und: Wird die berufliche Tätigkeit als Dienstleistung betrachtet, ergibt sich eine Perspektive des „Gefühlsmanagement“ (vgl. ebd., 25), „... es (ist) für die meisten Helfer essentiell, »freundlich« zu wirken“ (ebd., 25, Herv.i.O.).



Als Zugang zur **Konzentration** könnte das Atemzählen gewählt werden, für das **Beobachten** „Was ist“ (vgl. Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 30) „... wird das Wahrnehmungsobjekt konkretisiert. Durch die verlängerte Verweildauer der Aufmerksamkeit können neue Aspekte des Wahrnehmungsobjektes deutlich werden“ (ebd., 31), ein **Benennen** sortiert, das **Nicht-Bewerten** durchbricht einen „Transaktionalen Aufschaukelungsprozess“ (vgl. ebd., 32), der mit Akzeptanz einhergeht. Das heißt, dass auf eine Bewertung ein Gefühl folgt, welches „... Assoziationen aus(löst), die die erste Bewertung wieder verstärken. Auf Basis dieser Bewertung wird dann eine komplexe kognitiv-emotionale Verarbeitung des Reizes eingeleitet“ (ebd.). Bewertungen finden zwar statt, können jedoch bemerkt werden und beim Verlauf des konzentrierten Beobachtens mit ebendiesem Wort benannt werden (vgl. ebd.). Und mittels des **Nicht-Reagierens** wird impulsives Handeln blockiert. „Die Übungen jedes der vier Kreiselemente der Achtsamkeit stärkt natürlich wieder das Zentralelement der Konzentrationsfähigkeit“ (ebd., 33), die gleichzeitig „... zur Gestaltung aller Elemente notwendig ist“ (ebd.).

Dar. 10 5 Elemente der Achtsamkeit nach Baer et al. (vgl. Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 29ff.)

„... Achtsamkeitsübungen (...) können die Qualität der helfenden Tätigkeit und Beziehung zum Adressaten verbessern“ (Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 151, Herv.d.MM).

Dar. 11 Achtsamkeit innerhalb der Profession tabellarisch zusammengefasst

Achtsamkeit	Möglichkeit	Wirkung im Professionellen	Wirkung für KlientIn
Begrüßung KlientIn	Vorbereitung auf Kontakt (bspw. durch Akteneinsicht einstimmen auf KlientIn) – dann loslassen und achtsam auf KlientIn zugehen	eigene Zentrierung, erste Signale erkennen können (Körperhaltung, Gemüt usw.)	empathisches Auftreten
Sprechen	bewusst reden, Pausen einräumen	Verlangsamung, Erhöhung des Gesprächsgehaltes	Gesprächsinhalt kann ankommen
Schweigen	Innehalten, Selbstreflexion, spiegeln	ermöglicht tiefere Einfühlung und Verstehen	Raum zum Öffnen können, fördert Selbsterkenntnis
Bei Blockaden	wertschätzendes und interessiertes Annehmen des/r Klienten/ Klientin sowie lösungsorientierte Bereitschaft	Akzeptanz	Sosein dürfen
Regeneration während des Kontaktes	Körperwahrnehmung (bspw. achtsames Sitzen)	Entspannung, „Auftanken“	
Entfachte Emotionen	I.S.: Was macht das Gesagte mit mir? – benennen, nachbereiten außerhalb des Kontaktes (bis dahin bspw. dem Atem folgen), Sitzung kurz unterbrechen	Annehmen, was ist - Selbstfürsorge	authentische/r Gegenüber
Beim Enden der Kontaktzeit	Ausklingen des Miteinanders durch bspw. gemeinsam einfach sitzen und nachspüren	Raum ermöglichen, Zusammenfassung	für Mitteilung (Wie fühlt sich der Moment an?), Rückmeldung bzw. Mitnahme
Beendigung Kontakt	achtsames Nachspüren, Loslassen	Reinheit und Klarheit, Kurzentspannung	ermöglicht Neukontakt
Ende des Arbeitstages	Arbeitsschluss bewusst wahrnehmen durch Innehalten und Nachspüren (vielleicht imaginär befreien)	beendet achtsam am Arbeitsort, bereitet den Weg zum Privaten	

(vgl. Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 151ff.)

wie schnell vergangene Erlebnisse reaktivierbar sind“ (ebd., 150). Dieses verknüpfen die Autoren (2012) im Rahmen buddhistischer Psychologie mit Thich Nhat Hanh in der Form, „... dass all diese Erfahrungen als Samenkörner in einem sogenannten Speicherbewusstsein liegen und dann bei entsprechender Wässerung aufkeimen und wieder aktiv werden“ (ebd.) (vgl. ebd., 141ff.).

### 3.2.5 Aus pädagogischer Sicht

In Sachen Bildung sind Untersuchungen zur A. noch rar. „Übungen der Achtsamkeit haben jedoch erwiesenermaßen<sup>166</sup> ein großes individuelles wie soziales Potential...“ (Elsholz/ Keuffer 2013, 149). Der heutig stressgeladene Schul- auch Hochschulalltag<sup>167</sup> mit „zerstreuender Wirkung“ (vgl. ebd., 50) in Form von „Zeitnot, Reizüberflutung, Gehetzt-Sein, Aufregung, Rastlosigkeit“ (ebd.) engt begleitet von „... einer flachen Atmung und Anspannung der Muskulatur mit all den Auswirkungen eines hyperaktiven sympathischen Nervensystems“ (ebd.) den Entwicklungsraum für Kognition und Persönlichkeit ein. Regelmäßige A.-übungen sorgen für „... Sammlung und aktivieren das parasympathische Nervensystem...“<sup>168</sup> (ebd.). Darüber hinaus begünstigen diese Praktiken Erholungsmomente und bewusstes Handeln. Die Autoren (2013) bringen einerseits Kabat-Zinns Werk zur Schulung von A. an und weisen andererseits auf die „Defizitorientierung“ (vgl. ebd., 151) in Schulen hin, die fatale Folgen<sup>169</sup> trägt. Die Wirksamkeit „weltanschauungsneutral“ (vgl. ebd., 152) geschulter A. wird tendenziell steigend von Lehr- und HochschullehrerInnen geschätzt, im Rahmen der Hirnforschung bestätigt und trägt mit zu einem Bildungsgelingen<sup>170</sup> bei. „Der Umgang mit sich selbst und der Zeit, die man allein mit sich verbringt, ist ein wichtiger Faktor lebenslangen Lernens“ (ebd., 157). A. ebnet den Weg und „... schafft neue Möglichkeiten für Lernprozesse“ (ebd.) (vgl. ebd., 149ff.). „Wenn nachgewiesen werden kann, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen die Aufmerksamkeit der Schüler verbessern oder zur Stressbewältigung beitragen, dann sind solche Ergebnisse (...) die Grundlage für die Akzeptanz entsprechender Anwendungskonzepte<sup>171</sup> im Unterricht“ (Kaltwasser 2013, 171).

---

<sup>166</sup> 10 jährige Studienerfahrung verdeutlicht, „... dass Achtsamkeitsübungen, neben zahlreichen Effekten auf die Persönlichkeitsentwicklung im Allgemeinen, auch großen Einfluss auf die Entwicklung sozialer Kompetenzen haben. Die Fähigkeit, andere Perspektiven, auch die des Gegenübers einnehmen zu können und sich vom eigenen Standpunkt zu lösen bzw. diesen zu hinterfragen, wird durch Achtsamkeit gestärkt“ (Elsholz/ Keuffer 2013, 149).

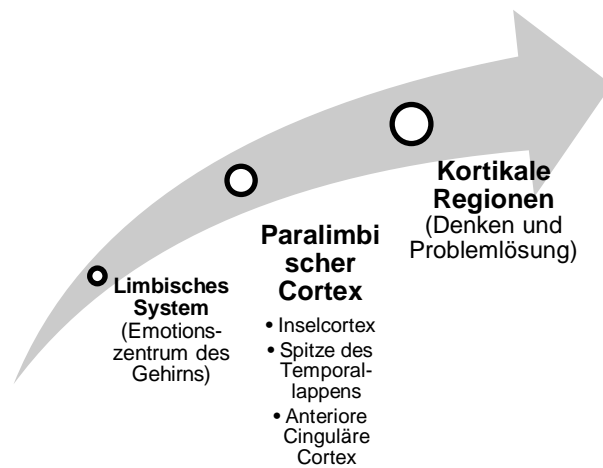
<sup>167</sup> Allgegenwärtiger Beschleunigungsdynamik ausgesetzt bei gleichzeitig „... Fehlen bzw. Verschwinden langsamerer Rhythmen und entschleunigender Rituale...“ (Elsholz/ Keuffer 2013, 150)

<sup>168</sup> Verlangsamtes und vertieftes Atmen sowie beruhigender Herzschlag, Blutdruckabfall, Stoffwechselregeneration (vgl. Elsholz/ Keuffer 2013, 150)

<sup>169</sup> „... Vernachlässigung der eigenen Person, (...) Aggression, (...) Zynismus und zuweilen auch (...) Burn-out“ (Elsholz/ Keuffer 2013, 151)

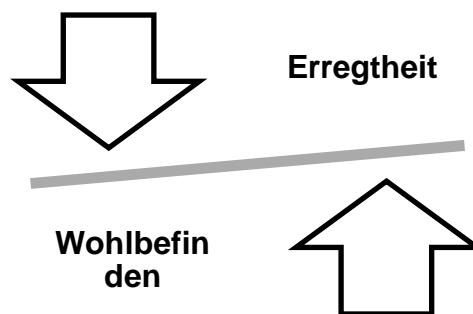
<sup>170</sup> Wissensvermittlung von außen im Gleichgewicht zu Hinwendenkönnen nach innen auf hirnforschender und lernforschender Basis, „... das enge Wechselspiel zwischen Körper, Gedanken und Gefühle...“ (Kaltwasser 2013, 167) betreffend (vgl. ebd.)

<sup>171</sup> Der Umsetzung stehen u.a. politische und medienbetreffende Barrieren entgegen (vgl. Weare 2013, 193). – Thematische Vertiefung auf den Seiten 193ff. ebd. sowie Dauber, Heinrich (2013): Fallstricke und Chancen von Achtsamkeitspraxis in pädagogischen Kontexten. In: Zimmermann u.a. (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. 2. Auflage. Bern: Huber, Hogrefe AG. S. 197-208.

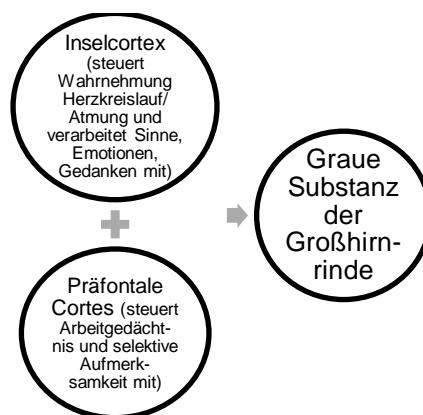


### Körper - Verbindung - Geist

Dar. 12 Aktivitätssteigerung Paralimbische Cortex (vgl. Lazar 2013, 74)



Dar. 13 Aktivitätsminderung Amygdala (Kampf-Fluchtregulation) (vgl. Lazar 2013, 74)



Dar. 14 Verdickung Großhirnrinde (vgl. Lazar 2013, 74ff.)



Eigenverantwortlich<sup>172</sup> moderat Spannungen zu entladen, dürfte eine positive Folge sein, da A. auch nachklingt (vgl. ebd., 165ff.)<sup>173</sup>.

### 3.2.4 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse

Das Wirken der A. zu erklären, hat sich die Wissenschaft angenommen. Ein Forschungszweig nutzt die MRT als Bildgebungsverfahren zum Vergleich der Hirnstrukturen bei Menschen, die A. bisher nicht praktiziert haben mit ihrem Meditationsbeginn. Es stellte sich heraus, „... dass bestimmte Teile des Gehirns während der Meditation deutlich aktiver waren als im Zustand der Ruhe<sup>174</sup> oder wenn die Versuchspersonen keine bestimmte geistige Tätigkeit ausübten“ (Lazar 2013, 74). Dar. 12 und 13 zeigen schematisch eine Veränderung der Hirnstrukturen durch Meditation dieser Versuchsgruppe auf. Für langjährig Meditierende verdickt<sup>175</sup> sich die Großhirnrinde (Dar. 14) und führt zu „... langfristigen Veränderungen in Stimmung, Aufmerksamkeit und anderen Verhaltensweisen“ (ebd., 73). Darüber hinaus wirkt eine regelmäßige Übungspraxis der altersbedingten Substanzabnahme im Gehirn entgegen. Demnach sorgt A.-praxis für „... eine sehr spezifische Auswirkung auf die Hirnregionen (...), die während der Meditation aktiv sind“ (ebd., 77) und fungiert damit als Ressource bspw. derart, „... die schädlichen Auswirkungen von Stress auf das Gehirn zu hemmen“ (ebd.). Einer anderen Studie zufolge, die ProbandInnen nach der Teilnahme im MBSR kernspintomographisch untersuchte, ergab weitere Hirnstrukturveränderungen, welche ebenso Einfluss auf „... die Steuerung von Emotionen, für das Einfühlungsvermögen und für die Verarbeitung von Erfahrungen“ (ebd., 79) und bzgl. des Stresskontextes haben. Damit nähern sich die Forschungsdaten mit den narrativen Meditationserfahrungen an (vgl. Lazar 2013, 71ff.)<sup>176</sup>.

## 4. Biografiearbeit in der Sozialen Arbeit

In diesem dritten Baustein der Bachelorarbeit stelle ich vorerst Prämissen Sozialer Arbeit vor, bereite anschließend die Methode Biografiearbeit (BA) auch im Hinblick derer ausgewählter Wurzeln auf und zeige Möglichkeiten zur Anleitung in der Sozialen Arbeit an. Den Abschluss dieses Gliederungspunktes stellen einführende Bemerkungen zur Ressour-

---

<sup>172</sup> Im Gegensatz zu langfristigen Folgeschäden durch bspw. Drogenkonsum, Alkoholmissbrauch auch ungesunder Esskultur (vgl. Kaltwasser 2013, 176)

<sup>173</sup> Verweis zu Informationsunterlagen die Schule betreffend: Maslon Dr., Eveline; BZgA (Hrsg., i.A. des Bundesministeriums für Gesundheit) (2002): Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule/ in den Klassen 5-9. Köln: BZgA.

<sup>174</sup> Lazar (2013) betont den Unterschied bei Hirntätigkeit im Vergleich zur Ruhe und Meditation (vgl. ebd., 74).

<sup>175</sup> Zum Ergebnis ist es „... durch mehrere Studien gekommen, die verschiedene Personengruppen miteinander verglichen und Unterschiede in ihrer grauen Substanz...“ (Lazar 2013, 75) aufzeigten. Es handelte sich um Forschung bzgl. der Zweitspracherlernung von Kindern, Berufsmusiker sowie um das Erlernen des Jonglierens, wobei sich dort nach 3 Monaten ein Ergebnis herauskristallisierte. Das inspirierte zum Abgleich mit mehrjährig Meditierenden (vgl. ebd.).

<sup>176</sup> Weiterführende Literatur: Ott, Ulrich (2013): Atmen, Fühlen, Gleichmut und das Gehirn. In: Zimmermann u.a. (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. 2. Auflage. Bern: Huber, Hogrefe AG. S. 83-89 und Malinowski, Peter (2013): Wie fördert Meditation positive psychische Veränderungen? In: ebd., S. 91-100.

cenorientierten Biografiearbeit dar, in welcher die Gesundheit betreffenden Schlüsselworte mit Salutogenese einhergehendem Kohärenzgefühl und Resilienz bedeutsam sind.

Böhnisch (2012) greift die Überlegungen von Jakob 2011 auf:

„Der biografische Zugang als Rekonstruktion lebensgeschichtlicher Verläufe ist (...) für das Bewältigungskonzept zentral, weil mit ihm (...) Antriebe, wie die Grundsichten der Lebensbewältigung – Lebensthemen und Antriebe wie Versuche zur Erlangung von Handlungsfähigkeit – aufgeschlossen werden können“ (Böhnisch 2012, 61). „»Eine sorgfältige Rekonstruktion der lebensgeschichtlichen Verläufe erbringt (...) Hinweise auf biografische Ressourcen und Potentiale, die für eine Wiedergewinnung von Handlungsorientierung wichtig sind«. Dabei lassen sich »biografische Muster und handlungsleitende Sinnorientierungen erkennen, die den Betroffenen selbst nicht als Wissen zur Verfügung stehen«“ (Jakob 2011, 202, zit. nach Böhnisch 2012, 61, Herv.i.O.).

#### **4.1 Biografiearbeit als eine Methode der Sozialen Arbeit**

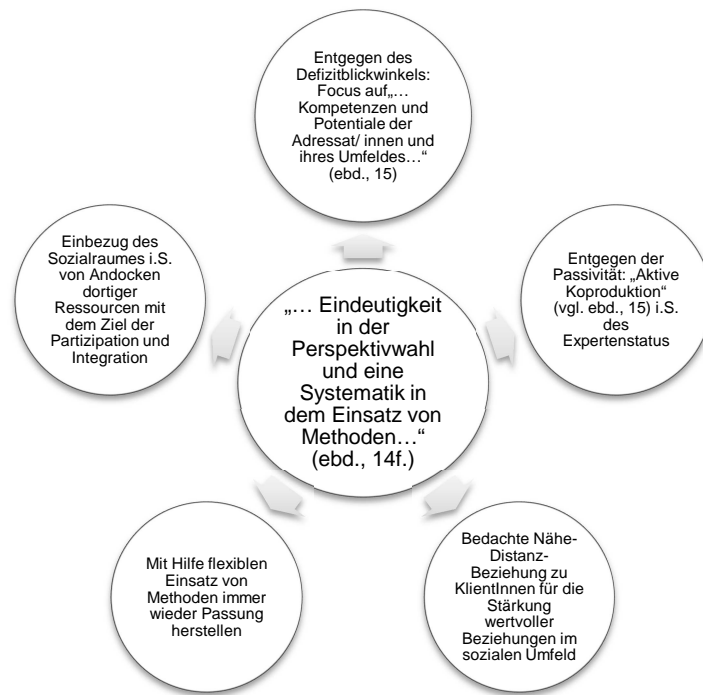
In Bezug auf den Methodendiskurs<sup>177</sup> (Anhang D) und Abgrenzung zu anderen Professionen sowie gegenüber der Laienkompetenz kristallisieren sich für die Sozialpädagogik zur „... Hilfe und Unterstützung bei der Lebens- und Alltagsbewältigung von Individuen, Gruppen und Gemeinwesen...“ (Galuske 2011, 38) fünf Kriterien heraus. Dar. 15 zeigt das „Spezielle Sozialer Arbeit“ (vgl. ebd.) auf (vgl. ebd., 26ff.), und es sei in Professionalitäts- und Kompetenzsachen auf Kapitel 3 des Teils A in Heiner, Maja (2010): Soziale Arbeit als Beruf. Fälle-Felder-Fähigkeiten. 2., durchgesehene Auflage. München & Basel: Ernst Reinhardt. S. 160-219 verwiesen. Bzgl. deren Ausbildung<sup>178</sup> meint Schallberger (2012), dass „... Fachhochschul-Studiengänge in Sozialer Arbeit (...) auf die Befähigung der Studierenden für die professionelle Praxis ausgerichtet (sind)“ (ebd., 69), i.S. davon, „... dass (...) künftige Professionelle befähigt (werden), die praktisch zu bearbeitenden Probleme oder Krisen als komplexe und nach einer behutsamen Erschließung verlangende überhaupt erst wahrzunehmen“ (ebd., 70). Der Autor (2012) beschäftigt sich mit der Studienwahlmotivation, die 6 Typisierungen zulässt, worin u.a. bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, biografischer Erfahrungsfundus, Vertiefung beraterisch/ pädagogischer Kompetenz

<sup>177</sup> „Die Methode der Sozialen Arbeit gibt es nicht... Es bedarf vielmehr unterschiedlichster Methoden, die unterschiedlichen Personen, Problemen, Situationen und Arbeitsfeldern angemessen sind“ (Galuske 2011, 55, Herv.i.O.). Daher geht es um Passung, die Kenntnis einer Vielzahl von Methoden voraussetzt, um sie dafür auszurichten und gleichzeitig diese als Rahmung im sozialpädagogischen Prozess zu nutzen, wenngleich die Seiten 58ff. „Grenzen und Probleme der Methodisierbarkeit sozialpädagogischen Handelns“ (vgl. ebd., 58) aufzeigen (vgl. ebd., 38ff.). Galuske und Müller (2012) betonen Korczaks 1992 Überlegungen bzgl. des „sozialpädagogischen Blickes“ (vgl. ebd., 590), „... jene auf die Bedingungen des Einzelfalls ausgerichtete, fachlich fundierte, gleichwohl offene Suchhaltung gegenüber dem biografischen Eigensinn, den »Besonderheiten« der Klienten und ihrer Lebenslage, den Eigenheiten ihrer Lebenswelten und ihrer sozialen Netzwerke“ (ebd., Herv.i.O.).

<sup>178</sup> Verweis zu Becker-Lenz, Roland; Busse, Stefan; Ehlert, Gudrun; Müller-Hermann, Silke (2012): Einleitung: Wissen, Kompetenz, Habitus und Identität als Elemente von Professionalität im Studium Sozialer Arbeit. In: Becker-Lenz, Roland; Busse, Stefan; Ehlert, Gudrun; Müller-Hermann, Silke (Hrsg.): Professionalität Sozialer Arbeit und Hochschule. Wissen, Kompetenz, Habitus und Identität im Studium Sozialer Arbeit. Wiesbaden: Springer. S. 9-31 und Busse, Stefan; Ehlert, Gudrun (2012): Die allmähliche Heraus-Bildung von Professionalität im Studium. In: ebd.. S. 85-110.

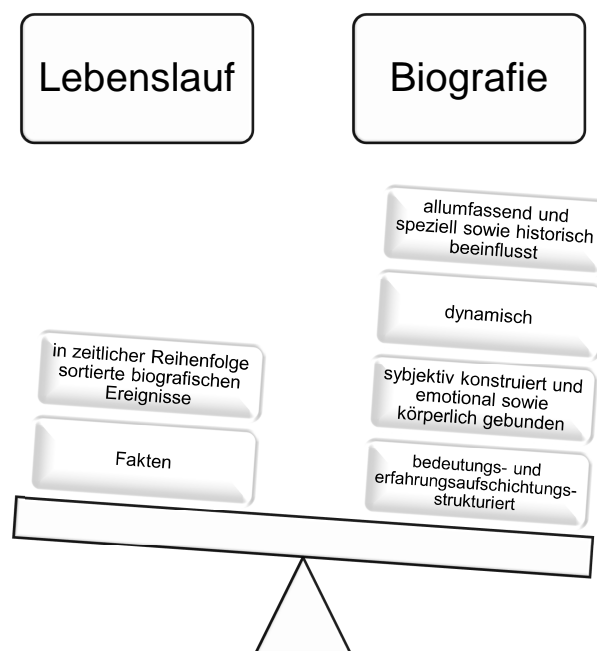
Dar. 15 Anriss sozialpädagogischer Besonderheiten (vgl. Galuske 2011, 38ff.)

Merkmal	Erläuterung	Ansatz
„Allzuständigkeit“ (vgl. ebd., 38)	I.S. eines niedrigen Spezialisierungsausmaßes, d.h., „... alles was das (Alltags-) Leben an Problemen hergibt, <i>kann</i> zum Gegenstand sozialpädagogischer Intervention werden“ (ebd., 39, Herv.i.O.).	Ganzheitlich ansetzen, auch Fallarbeit, um problembeladene Verstrickungen aufdecken zu können, die eine „Komplexität, Totalität und Vielschichtigkeit“ (Schütze 1992, 163, zit. nach ebd., 40) aufweisen.
„Fehlende Monopolisierung von Tätigkeitsfeldern“ (vgl. ebd., 41)	D.h., es gibt selten Problemsituationen, welche von der SA alleinig bearbeitet werden.	Zusammenarbeit mit anderen Professionen, Laien und ehrenamtlich engagierten Menschen (multiprofessionell)
„Kompetenzansprüche in Bezug auf Probleme durchzusetzen...“ (Gildemeister 1995, 30, zit. nach ebd., 42) gestaltet sich kompliziert.	Bedeutet, es fällt Laien schwer, „... dass es (...) besondere Fähigkeiten oder besonderer »Experten« bedarf“ (ebd., 42, Herv.i.O.).	SA agiert am Lebensort der KlientInnen in deren Alltag und „... (wird) tätig (...), wenn die Selbsthilfepotentiale der Klienten bzw. ihrer sozialen Netzwerke nicht mehr ausreichen, um die (Alltags-)Probleme angemessen in den Griff zu bekommen...“ (ebd., 42, Herv.i.O.).
„Co-Produktion“ (vgl. ebd., 47)	<p>Sozialpädagogische Tun zeichnet sich durch einen „immateriellen Charakter“ (vgl. ebd., 48) aus i.S. einer „personenbezogenen sozialen Dienstleistung“ (vgl. ebd.), die aus direkter Interaktion hervorgeht.</p> <p>KlientInnen beteiligen sich aus eigener Motivation heraus an der Produktion, bestimmt, deren Qualität mit</p>	<p>Herstellung Arbeitsbündnis, was KlientInnen am „Hilfeprozess“ (vgl. ebd., 49) teilhaben lässt und Autonomie derer wahrt</p> <p>! „Da diese Autonomie zur Bewältigung von Problemen in primären Lebensbereichen jedoch häufig beschädigt ist und die Wiedererlangung von Selbststeuerungsfähigkeit zentrales Ziel der Dienstleistungsarbeit ist, versteckt sich hier ein professionelles Grunddilemma...“ (ebd.)</p>
„Doppeltes Mandat“ (vgl. ebd., 50)	I.S. dessen, „... dass Soziale Arbeit (...) fast nie allein im Klientenauftrag handelt, sondern immer im Horizont staatlicher Funktionszuschreibung zumindest gängige und akzeptierte Normalitätsmuster im Blick hat“ (ebd., 50). Daher Einschränkung professioneller Autonomie: „pädagogisch-sozialtherapeutische Maßnahmen“ (vgl. ebd., 51) vs. „rechtlich-organisatorische Bedingungen“ (vgl. ebd.)	Entscheidung zur Methode in Abhängigkeit von rechtlich-organisierter Machbar- und Finanzierbarkeit, und gleichzeitig sind die Helfenden sich dessen bewusst auch nicht bewusst „... mit ihrer Biografie beteiligt...“ (ebd., 54).



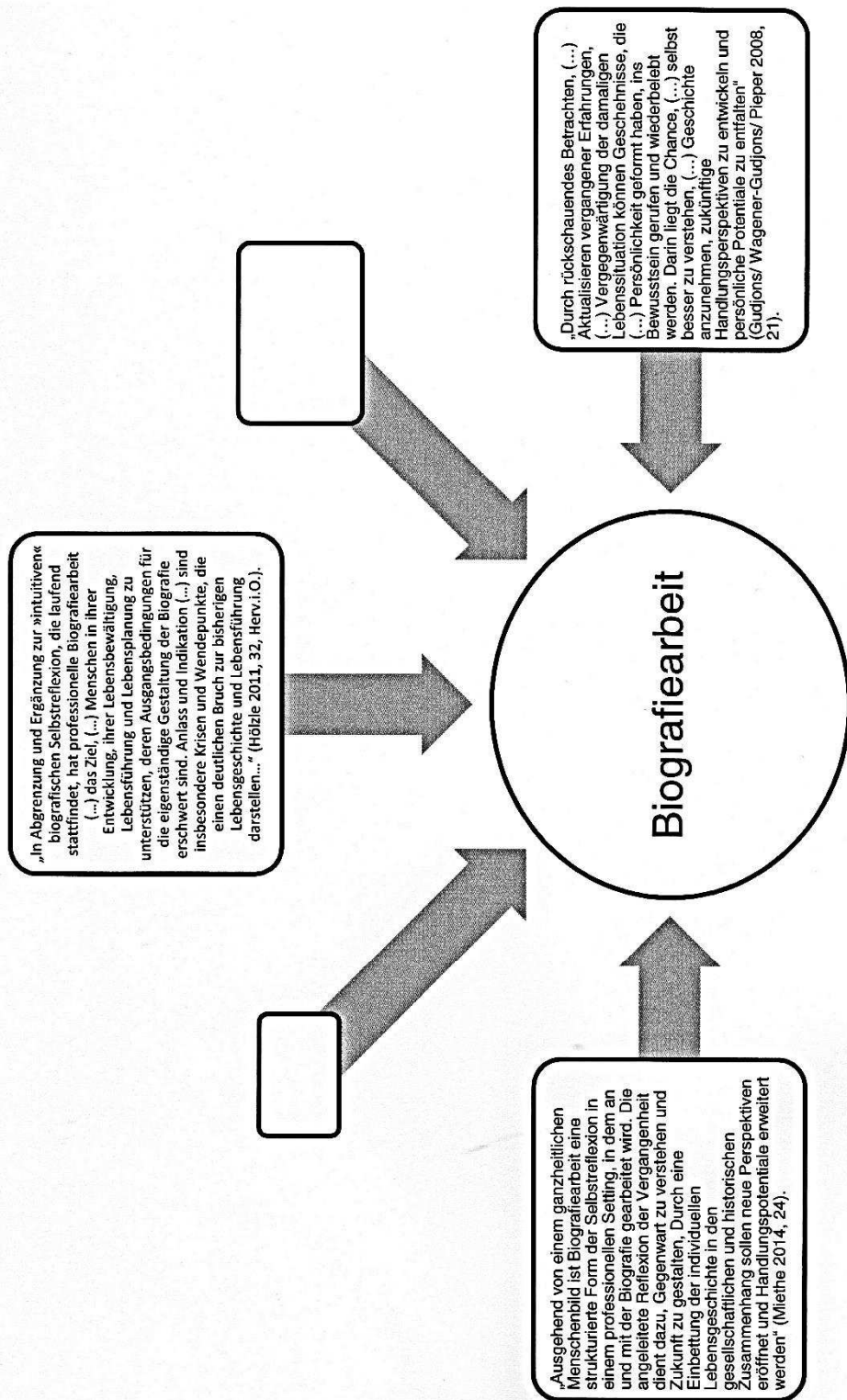
„Ressourcenorientierung beschreibt (...) eine komplexe professionelle Perspektiveneinnahme und methodisch strukturierende Vorgehensweise...“ (ebd., 14), i.S. der „... Eindeutigkeit in der Perspektivenwahl und eine Systematik im dem Einsatz von Methoden und Verfahren“ (ebd., 14f.)

Dar. 16 Ressourcenorientierung (vgl. Möbius 2010, 14f.)

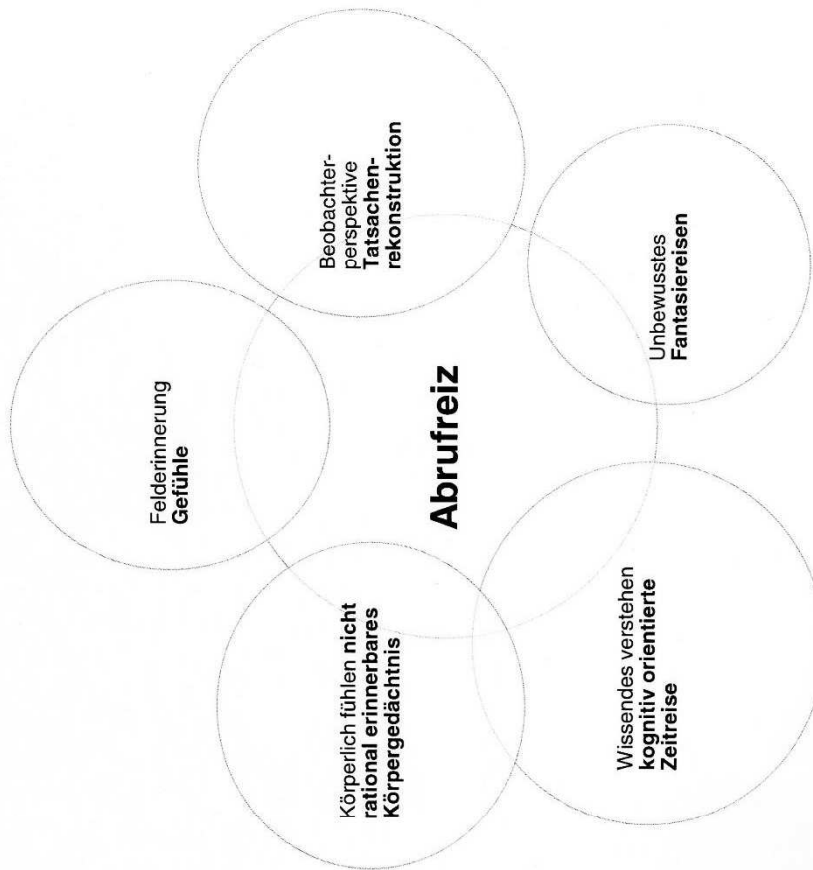


„Biografien sind subjektive und bedeutungsstrukturierte Konstruktionen des individuellen Lebens, wie sie sich in der kognitiven, emotionalen und körperlichen Auseinandersetzung zwischen individuellen Erleben und gesellschaftlichen und kulturellen Dimensionen herausbilden“ (Miethe 2014, 21) und „...eine im lebenslangen Prozess erworbene Aufschichtung und Interpretation von Erfahrungen, die bewusst oder unbewusst in (...) Weltdeutung und heutiges Handeln eingehen“ (Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 21).

Dar. 17 Abgrenzung zum Lebenslauf (vgl. Miethe 2014, 11ff.)



Dar. 18 Zum Begriff Biografiearbeit



Liegt der Fokus des Erinnerns bei den Emotionen, „... also gefühlsmäßig hineinzugehen und sich selbst als Teil der Szene zu sehen, wird (das) *Felderinnerung* genannt und stellt sich überwiegend bei frühen Gedächtnisinhalten ein...“ (Gudjons/Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 25, Herv.i.O.). Bezogen auf die Erinnerung „Objektiver Umstände“ (vgl. ebd.) handelt es sich um ein „... von draußen Draufgucken, wird *Beobachterperspektive* genannt und stellt sich eher bei nicht so weit zurückliegenden Erinnerungen (...) ein“ (ebd., Herv.i.O.). Daraus schließen Gudjons u.a. (2008), dass **Wie** erinnert wird, „... (...) auch vom Abrufkontext ab(hängt), d.h. von den Absichten und Zielen zu dem Zeitpunkt, an dem ich mich zu erinnern versuche“ (ebd.). Dazu heben die Autoren (2008) hervor, dass der Prozess des Erinnerns Dynamiken im Gehirn unterliegt, welche die Qualität des Erinnerns beeinflusst (vgl. ebd., 24ff.).

**Dar. 19 Beispiele für Abrufreize** (Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 28f.)

oder das Helfen-Wollen<sup>179</sup> verortet werden; „Habituelle Prädispositionen“ (vgl. ebd., 69) (vgl. ebd., 69ff.). Graßhoff und Schweppe (2013) arbeiten den Bezug von Biografie und Professionalität zueinander heraus. Im Zentrum ihrer Forschungen zur professionellen Sozialarbeit stellt biografisches Erleben einen problembeladenen Umstand dar. Sie „... entwerfen drei Perspektiven zur Erweiterung des Blickwinkels auf den Zusammenhang von Biographie und Profession, der möglicherweise auch zu Entschärfung dieses Dilemmas beiträgt“ (Graßhoff/ Schweppe 2013, 317). Das ist ein lösungsorientierter Ansatz, da die Biografie im Tätigkeitsfeld des Professionellen auch hinsichtlich Herkunft und Geschlecht immerfort mitklingt. Demzufolge geht es den Autoren (2013) darum, durch notwendige *Distanz zur eigenen Lebensgeschichte*<sup>180</sup> Verstrickungen zu vermeiden, um fallbezogenes Gelingen herzustellen. Sie ermutigen dazu, sich kritisch mit sich selbst auseinanderzusetzen, damit Verunsicherungen zuzulassen mit dem Ziel, sich komplett neu auf eine Arbeitsbeziehung einzulassen. Das von ihnen beschriebene Dilemma ist das der Begrenztheit derartiger Reflexion im Sinne der Aushaltbarkeit. Einerseits kann jedoch der Raum im Studium Möglichkeiten bieten (Bsp. Irritation), die biografischen Erfahrungen zu transformieren und auszubauen. Auf der anderen Seite darf Biografie als Potential gesehen werden und durch Reflexion Passung zur Profession herstellen. Die dritte Perspektive stellt in eine Organisation eingebettet, den lösungsorientierten Blick auf die KlientInnen heraus, die ja selbst auch Biografie erfahren (vgl. Graßhoff/ Schweppe 2013, 317ff.). Die Autoren (2012) betonen daher die Fallarbeit<sup>181</sup> im Studium „... als Königsweg zur Herausbildung sozialpädagogischer Professionalität...“ (ebd. 235). Diese gewährleistet nicht allein die Arbeit an der eigenen Biografie sondern wirkt als überbrückendes Element zwischen Theorie und Praxis<sup>182</sup> (vgl. Graßhoff/ Schweppe 2012, 235ff.). Diesbezüglich sei auf Möbius, Thomas; Friedrich, Sibylle (Hrsg.) (2010): Ressourcenorientiert Arbeiten. Anleitung zu einem gelingenden Praxistransfer im Sozialbereich. Wiesbaden: Springer hingewiesen, dessen Focus auf der Aktivierung von Ressourcen der KlientInnen liegt, wie Dar. 16<sup>183</sup> anzeigt.

Dar. 17 verdeutlicht, wie sich die Biografie vom Lebenslauf abgrenzt, gleichzeitig jedoch deren Daten zeitlich geordnet benötigt, um einen Sinngehalt herzustellen (vgl. Miethe

<sup>179</sup> Pathologisch, Verweis zu Schmidbauer, Wolfgang (1992): Hilflöse Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe. Überarbeitete und erweiterte Neuausgabe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. Sowie zu Schmidbauer, Wolfgang (2013): Das Helfersyndrom. Hilfe für Helfer. 2. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

<sup>180</sup> D.h. „...“, alltägliche Erklärungen und pragmatische Alltagsverständnisse zu überschreiten und gerade nicht auf der Grundlage biografischer Erfahrungen und biografischen Wissens zu handeln“ (Graßhoff/ Schweppe 2012, 235). „Biografische Reflexionen müssen eingeübt und biografische Distanz gefördert werden. Allerdings enthält professionelles Handeln immer auch biografische Anteile“ (ebd.).

<sup>181</sup> Vertiefung in Graßhoff/ Schweppe (2012) auf den Seiten 236ff. sowie der Verweis zu Müller, Burkhard (2012): Sozialpädagogisches Können. Ein Lehrbuch zur multiperspektivischen Fallarbeit. 7., überarbeitete und erweiterte Auflage. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

<sup>182</sup> Zum Theorie-Praxis Transfer der Verweis i.S. einer „Praxis der wissenschaftlichen Sozialarbeit“ (vgl. Kleve/ Wirth 2013, 103) zu ebd., S. 102-122.

<sup>183</sup> Vertiefung in Friedrich, Sibylle (2010): Transparenz und Strukturiertheit als Wesensmerkmale ressourcenorientierten Arbeitens. In: Möbius/ Friedrich (2010) S. 31-49; Jeschke, Karin (2010): Systemisches Arbeiten. In: ebd. S. 51-61; Friedrich, Sibylle (2010): Arbeit mit Netzwerken. In: ebd. S. 63-105; Möbius, Thomas (2010): Arbeit mit individuellen Ressourcen. In: ebd. S. 107-124.

2014, 11ff.). Insofern beinhaltet das biografische Arbeiten mit Menschen „...nie (...) die Rekonstruktion von Fakten bzw. dessen Realitätsgehalt, als vielmehr (...) das Verstehen des »Eigen-Sinns« biografischer Äußerungen“ (Miethe 2014, 21, Herv.i.O.). BA als eine Methode in der SA determiniert sich, wie Dar. 18 eine Auswahl beherbergt.

Für die BA ist das Erinnern i.S. eines „ICH und DAMALS“ (vgl. Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 13, Herv.i.O.) wesentlich. Die Autoren (2008) bringen dazu den Begriff des »Autobiografischen Gedächtnisses« an, der aus den Arbeiten von Markowitsch und Welzer 2005 hervorgeht (vgl. ebd., 13f.). Für das Erinnern sind sog. „Abrufreize“ (vgl. Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 25) entscheidend (vgl. ebd., 24ff.). Einige Beispiele dafür bietet die Dar. 19 an.

Biografieforschung, „... um Menschen in ihrem Gewordensein zu verstehen“ (Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 15) zeigt auf, „... wie Menschen Herausforderungen bewältigen, Krisen lösen, scheitern oder sich durchmogeln“ (ebd.). Es geht darum, „... die individuellen, aber gesellschaftlich mit bedingten »Regeln« herauszufinden, mit denen Menschen Lebenssinn »herstellen«, Verarbeitung von Brüchen leisten und Gefährdungen sowie Anderssein bewältigen (oder nicht bewältigen)“ (ebd., Herv.i.O.). Somit darf einerseits Biografieforschung<sup>184</sup> als theoretische Basis für die BA (vgl. Miethe 2014, 25) am individuellen Leben anknüpfen<sup>185</sup>. Andererseits wird der Blick i.S., „... die Rückgriffe auf die Lebensgeschichte (...) durch strukturierte Übungen und Anregungen *gezielt zu fördern...*“ (Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 16, Herv.i.O.) ausgerichtet. Biografisches Selbstreflektieren i.S. der „... (Wieder-) Aneignung der *eigenen* Biografie“ (ebd., 16, Herv.i.O.) „... setzt (...) bei (...) Alltagskommunikation an, strukturiert und organisiert sie (...) durch gezielte Anregungen zum Nachdenken...“ (ebd.). „Die Kommunikation erfolgt in der unmittelbaren Interaktion, d.h. (...) es muss sofort situationsadäquat auf biografische Äußerungen reagiert werden“ (Miethe 2014, 25). Als Instrumentarium ermöglicht Methodik „... im Spiegel gesellschaftlicher, kultureller und sozialer Verhältnisse“ (Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 16) Selbsterkenntnis im und am Verarbeiten des Erfahrenen. Durch das Erkennen und Verstehen von Zusammenhängen sowie Einordnen-Können in „Gestern-Heute-Morgen“<sup>186</sup> (vgl. Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 17) wird eine Klarheit erzeugt, die Muster<sup>187</sup> aufzeigen lässt, welche „... die (...) heutige Weltsicht, (...) Verhalten im Alltag und (...) Handeln bestimmen (ebd., 17). Weiterhin öffnet sich die Per-

<sup>184</sup> Um Allgemeinem vorzubeugen etablierte sich ebendie zum „Anerkannten Forschungsansatz in den Sozialwissenschaften“ (vgl. Gudjons/ Gudjons/ Pieper 2008, 15), welcher die Pluralisierungsdynamiken heutiger Moderne bzgl. der Selbstgestaltung des Lebens mit betrachtet (vgl. ebd.).

<sup>185</sup> SA als „Stabilisierende Bewältigungshilfe“ (vgl. Hölzle 2011, 39), insofern als dass KlientInnen „... ihr subjektives Erleben auszudrücken und sich mit der Situation auseinander zu setzen, sich ihrer Ressourcen zur Problembewältigung bewusst zu werden“ (ebd., 42) vermögen (vgl. ebd., 39ff.).

<sup>186</sup> I.S. davon, dass unter Beachtung Eriksons „... altersspezifischen Entwicklungsaufgaben und Kernkonflikte...“ (Hölzle 2011, 38) Erlebtes im Rahmen der drei Zeitperspektiven sinnvoll „... geordnet, (...) gedeutet und aufeinander bezogen werden...“ (ebd.).

<sup>187</sup> „Wiederholende Verhaltens- und Beziehungsmuster“ (vgl. Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 17)



spektive i.S. davon, dass das „... Leben (...) auch ein Ganzes (ist), alle Einzelereignisse ihren »Sinn« von diesem Ganzen her (bekommen)...“ (ebd., Herv.i.O.) und gleichzeitig sich wiederum dadurch, Lebensgeschichte fortschreibt<sup>188</sup>. In kritischen Lebensereignissen<sup>189</sup> begleiten biografisches Fragen<sup>190</sup> in Form von: „Wie gehe ich mit Krisen um? Wo habe ich Krisen erfolgreich gemeistert, und wie?“ (ebd.) den Prozess des Bewältigens derer<sup>191</sup>. Dabei „... muss besonders auf geschilderte Details<sup>192</sup> geachtet werden, weil sie oft als Deckerinnerungen<sup>193</sup> (Freud) (...) für eine schmerzliche Seite, eine Verletzung, einen Schock, eine tiefe Enttäuschung (fungieren)“ (Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 28, Herv.i.O.). Für die Identität bedeutet „die Suche nach (...) eigenen Spuren (...) Selbstvergewisserung und unterstützt die heute ohnehin schwierige Identitätsentwicklung“<sup>194</sup> (ebd., 17). Das kritische Hinterfragen eigener Deutungen<sup>195</sup> verhilft zu „neuem Verstehen biografischer Sinnzusammenhänge“ (vgl. ebd., 19), weitet den Blick auf die Zukunftsgestaltung und setzt gleichzeitig „... Potential zum persönlichen Wachstum“ (ebd.) frei. Deutungen können durch biografische Arbeit transformiert werden. Eine offene, sogar forschend interessierte Haltung trägt zu gelingender BA bei, durch „... das vorbehaltlose Registrieren, (...) das Vermeiden schneller Antworten und (...) eine möglichst unvoreingenommene Suchhaltung“ (ebd.) ermöglicht wird. Darüber hinaus sorgt „... das innere Annehmen und Akzeptieren der eigenen Lebensgeschichte...“<sup>196</sup> (ebd.) für die „... Aussöhnung auch mit Elend, Ungerechtigkeit und Vernachlässigung“ (ebd.). Dieses wird durch „... das genaue Hinschauen, das Zulassen von Wut, Enttäuschung, Trauer und Hoffnungslosigkeit...“ (ebd.) und „... integrieren abgespaltener Persönlichkeitsanteile...“ (ebd.) gewährleistet. Somit eröffnet sich die Chance zur „Erprobung neuer Handlungsmöglichkeiten“ (vgl. ebd.) und es werden Ressourcen wie bspw. Kraft, Mut sowie das persönliche

<sup>188</sup> Gudjons u.a. (2008) betonen neben allgemeiner das Leben betreffende Sinnfragen ein Lernen-Müssen, „... Brüche in (...) Biografie zu verarbeiten, z.B. mit plötzlicher Arbeitslosigkeit umzugehen und die Leere auszuhalten“ (ebd., 17).

<sup>189</sup> Diese „... zeigen eine oft krisenverbundene Übergangssituation an wie z.B. der Tod eines Familienangehörigen (...), der Verlust des Arbeitsplatzes...“ (Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 28).

<sup>190</sup> Ruhe (2014) beschreibt den Komplex biografischen Fragen auf den Seiten 48ff, worin sich bspw. das Lineare, Zirkuläre im Vgl. zur systemischen Arbeit Kapitel 3.1. dieser Arbeit wiederfinden lassen (vgl. Ruhe 2014, 50ff.).

<sup>191</sup> I.S. von „... lebensgeschichtlich erworbene Ressourcen für den Umgang (...) zu aktivieren und verfügbar zu machen“ (Hölzle 2011, 42), so gemeint, Bewältigungsmuster zu transformieren (vgl. ebd.). Dafür kann im biografischen Arbeiten „Lebensgeschichte zu Ressourcenpool“ (vgl. ebd. 45) eingesetzt werden. Dieses beinhaltet, dass Bewältigungsgelingen vorangegangener Umstände „... (...) das Gefühl der Selbstwirksamkeit (stärkt) und (...) die Wahrnehmung von Potentialen und Ressourcen, die dann auf aktuelle oder zukünftige Aufgaben und Herausforderungen übertragen werden können (stimuliert)“ (ebd.) wird. Ein gemeinsames Betrachten und „Ausschmücken“ „Positive gefühlsgeladener Lebensvisionen“ (vgl. ebd.) stellt eine Ressourcenaktivierung dar. „Ziele werden (...) selbst zu Ressourcen, denn je konkreter und lebendiger das Wunschziel in der Vorstellung erscheint und emotional spürbar wird, desto klarer wird der Weg (...) sichtbar und desto mehr Kräfte können (...) mobilisiert werden“ (Hölzle 2011, 45). Zielausrichtung nach den sog. S.M.A.R.T – Kriterien stellt eine Voraussetzung dar (vgl. ebd., 45f.).

<sup>192</sup> Auch im Hinblick auf „Nichtgesagtes“ (vgl. Ruhe 2014, 64), zu dem der Autor (2014) auf den Seiten 64ff. Möglichkeiten aufzeigt dieses wahrzunehmen und sich dem taktvoll anzunähern (vgl. ebd., 64).

<sup>193</sup> Berichten über „Belangloses“ überdeckt Schmerzhaftes (vgl. Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 28)

<sup>194</sup> Die Autoren Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper (2008) sagen: „Wenn ich nach rückwärts schaue, wird meine Identität nach vorne hin offener“ (ebd., 17).

<sup>195</sup> Abgespeicherte Erinnerungen beeinflussen das Denken und Handeln, sind subjektiv konstruiert auch zusammengepuzzelt, unterliegen einer unbewussten Selbstverständlichkeit und gleichen den Mustern der Ursprungsfamilie, die das Vergangene repräsentieren (vgl. Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 18f.).

<sup>196</sup> I.S. davon, dass Erfahrenes „... als Bestandteile des eigenen Lebens (...) integriert werden können“ (Hölzle 2011, 47) sowie „... (...) bisher unverstandene Teile der Biografie (Klärung)...“ (ebd.) erfahren und damit als Gesundheits- und Wohlfühlbasis „... (...) das Erleben von Kontinuität und Kohärenz sichert...“ (ebd.)

Entfalten aktiviert, die zu eigener Verantwortungsübernahme, Selbstbestimmung und zu Fähigkeiten i.S. der „Biografisierung“ (vgl. ebd., 20) führen (vgl. ebd., 16ff.).

Im Vergleich zur Therapie<sup>197</sup> halten die Autoren (2008) fest, dass biografisches Arbeiten eine Grenze nach „... Exploration, (...) Kennenlernen und (...) Datensammlung/ Dateninterpretation des eigenen Lebens“ (ebd., 20, Herv.i.O.) zieht<sup>198</sup> und „... von pädagogisch, soziologisch (...) qualifizierten Menschen angeleitet werden“ (ebd., 21) kann. Jedoch verbleibt sie im „vorthérapeutischen Bereich“ (vgl. ebd.) und „...verweist (bei) Therapiebedarf an Therapeuten weiter (...)“ (ebd.) (vgl. Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 20ff.). Miethe (2014) weist darauf hin, dass BA „... (...) von einer normalen psychischen Belastbarkeit der Teilnehmenden aus(geht)“ (ebd., 40) und Gudjons u.a. (2008) betonen dazu, dass „in (eben der) (...) therapeutische Prozesse geschehen (können), in der Therapie werden sie bewusst angestrebt“ (ebd., 21, Herv.i.O.).

Biografisches Arbeiten kann sich *formell* als „... eine bewusste Arbeit mit der Biografie...“ (Miethe 2014, 31) *oder informell* gestalten, d.h. innerhalb von „... Alltagssituationen (...), bei denen mit den Klienten gezielt an der Biografie gearbeitet wird, ohne dass dies ihnen bewusst sein muss“ (ebd.)<sup>199</sup> und im *Einzel- oder Gruppenkontakt*<sup>200</sup> stattfinden. Eine freundliche Raumatmosphäre und entsprechend Zeit<sup>201</sup> begünstigen die Arbeitsbeziehung. Damit Sprechen möglich wird, sollten SozialarbeiterInnen „... Bedingungen (...) schaffen, die es erleichtern und befördern...“ (ebd., 36). Dazu erwähnt Miethe (2014) „... die Transparenz über den Verlauf der Veranstaltung...“ (ebd.) i.S. einer „Verbindlichkeit und Verlässlichkeit“ (vgl. ebd. 36f.), einer Klarheit über „Möglichkeiten und Grenzen“ (vgl. ebd., 38) sowie „Vertraulichkeit und Verschwiegenheit“ (vgl. ebd., 39). BA beruht auf ein Reflektieren-Wollen<sup>202</sup> und „... erfordert einerseits feste Strukturen, um Vertrauen (...) zu bekommen, andererseits aber auch eine prozessorientierte Arbeitsweise, die situativ die Themen der Teilnehmenden aufgreift“ (ebd., 41) (vgl. ebd., 31ff.). Dar. 20 zeigt einen Überblick biografischer Arbeitsmethoden. Eine Orientierung an ihnen kann reichhaltige Zugänge zur Biografie ermöglichen. Wichtig bei der Wahl ist vor allem, dass eine Passung

<sup>197</sup> Eine Gemeinsamkeit ist, dass BA und Therapie fokussieren, „... Menschen durch Reflexion ihres So-geworden-seins einen (besser) gelingenden Alltag zu ermöglichen“ (Miethe 2014, 28, Herv.i.O.).

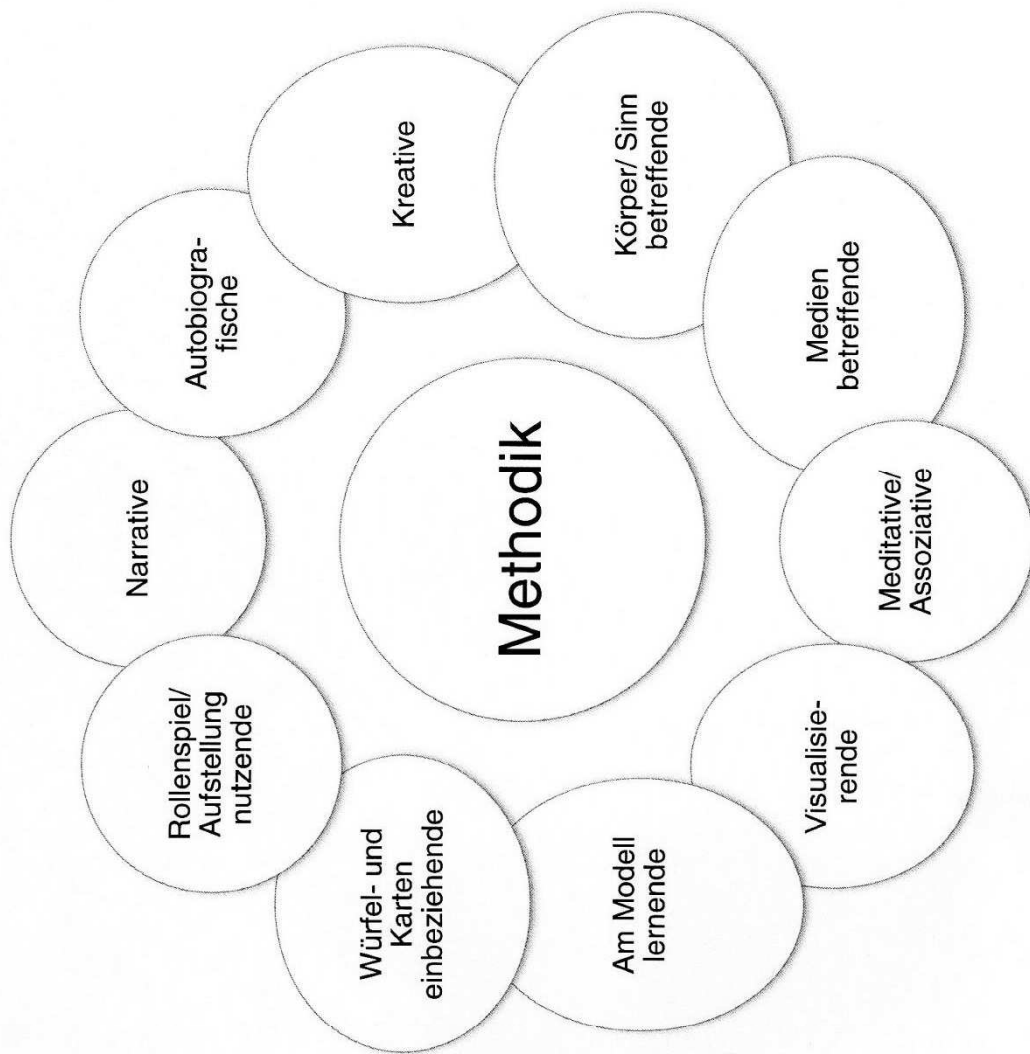
<sup>198</sup> „Beschränkung auf Selbsterfahrungsebene“ (vgl. Gudjons/ Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, 21) – „... (...) Therapie (induziert) Lösungsansätze für tiefer liegende Persönlichkeitsprobleme. Damit gehen therapeutische Prozesse tiefer und weiter...“ (ebd., 20).

<sup>199</sup> „Hauptkennzeichen (...) ist es, dass die Arbeit an und mit der Biografie explizit als Thema benannt wird“ (Miethe 2014, 31) im Vergleich zu „... auch professionelle Settings...“ (ebd.), wobei „... ein Gespräch zu sonstigen Themen (...) dazu genutzt (wird) an geeigneter Stelle biografische Aspekte einzubringen“ (ebd., 31f.).

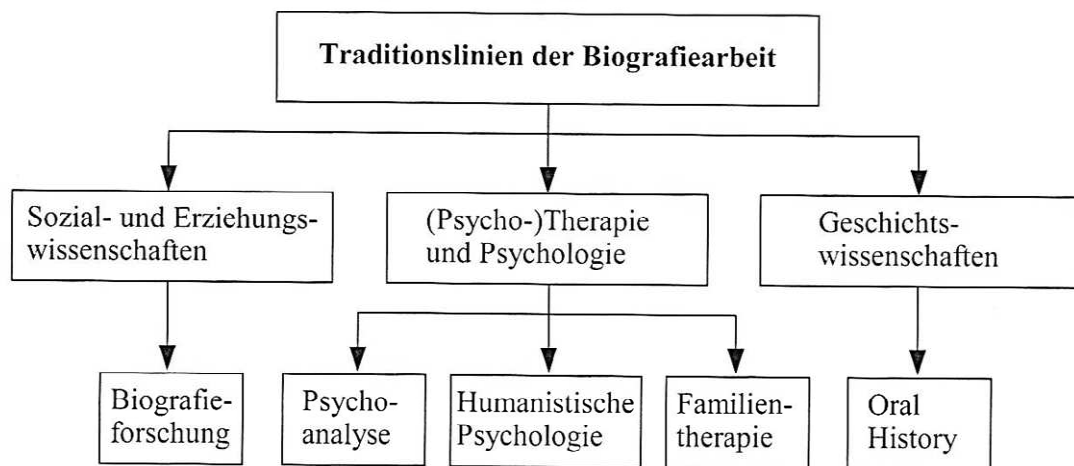
<sup>200</sup> In Abhängigkeit „... von der Zielgruppe und den finanziellen und zeitlichen Rahmenbedingungen“ (Miethe 2014, 34) – BA im „... Gruppenkontext, dem sich das Individuum mit seiner Thematik und lebensgeschichtlichen Entwicklung zugehörig fühlen kann, kann (...) als zusätzliche Stärkung und Stabilisierung der sozialen Identität...“ (Hölzle 2011, 38f.) führen.

<sup>201</sup> „Teilnehmende brauchen unterschiedlich lang, um sich überhaupt zu öffnen und Privates, Intimes oder Bedrückendes anzusprechen“ (Miethe 2014, 36).

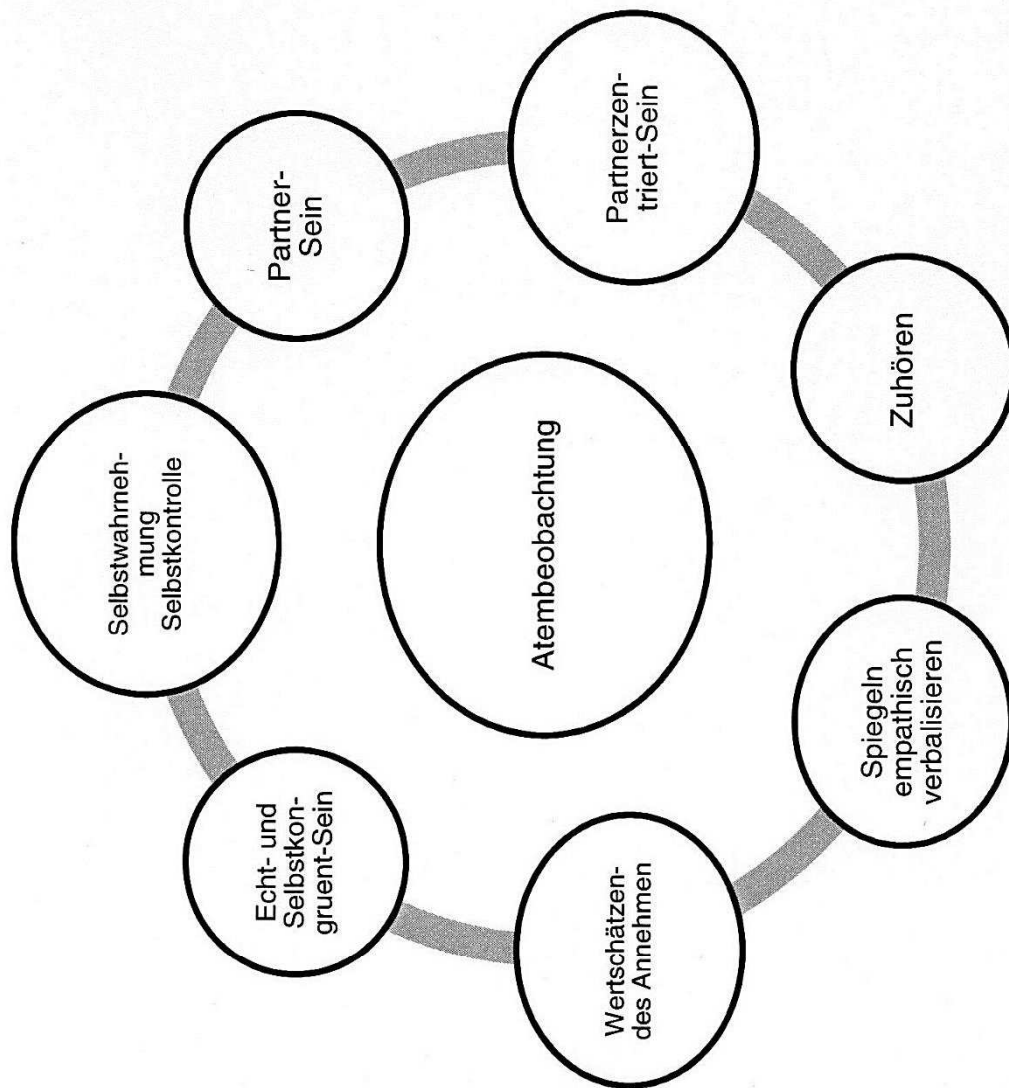
<sup>202</sup> „... in Zwangskontexten (...), ist es empfehlenswert diesen explizit zu thematisieren und auszuhandeln, ob und unter welchen Voraussetzungen (...) Biografiearbeit möglich ist“ (Miethe 2014, 38). Vorabinformationen auch Gespräche zur BA verhelfen möglicherweise zur Entscheidung dafür (vgl. ebd.). Verweis zu Conen, Marie-Luise; Cecchin, Gianfranco (2009): Wie kann ich Ihnen helfen, mich wieder loszuwerden? Therapie und Beratung mit unmotivierten Klienten und in Zwangskontexten. 2. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer. Auch zu Seithe, Mechtild (2008): Engaging. Möglichkeiten Klientenzentrierter Beratung in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: Springer. Frau Seithe eröffnet auf den Seiten 81ff. Zugänge zu KlientInnen.



Dar. 20 Überblick biografischer Methodik (vgl. Miethe 2014, 42ff.)



Dar. 21 Wurzeln der Biografiearbeit (vgl. Miethe 2014, 46)



Dar. 22 Kriterien zur begleitenden Gesprächsführung nach Weber (vgl. Weber 1994, 45ff. und 204)

Dar. 23 Traditionen aus psychologischer und therapeutischer Perspektive (Miethe 2014, 47ff. und 70ff.)

Traditionslinie	Aspekt 1	Aspekt 2	Aspekt 3
<u>Psychoanalyse</u> Bewusstwerdung u. Verarbeitungsgrundlage zur Lösung von Verdrängungsmustern über gespeicherte Kindheitserfahrungen, die unbewusst verzerrt agieren u. somit das Leben Erwachsener erschweren  Biografiearbeit als Beitrag zur Thematisierung von ungelösten Erfahrungen mit dem Fokus darauf, Potential zu heben, Persönlichkeitsentfaltung und Neues zu applizieren	<u>Topisches Modell</u> Nach Freud unterschiedliche Speicherung in Bewusstes: Wahrnehmen-Denken-Deuten und Entscheidungsfreiheit über das Maß der Erinnerung und des Erzählens Vorbewusstes: Zugang zu Bewusstseinsinhalten durch Auslöser Unbewusstes: Zugangssperre, da Verdrängung unguter Erfahrungen  Biografisch leitend: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biografie ist Arbeit</li> <li>- Wissens darum, dass Unbewusstes einen Teil darstellt</li> <li>- Als Möglichkeit zu emotional belasteten Ablagerungen vorzudringen</li> <li>- Grenzen und Gefahren aufzeigend</li> <li>- Heftige Reaktionen bemerken, theoretisch einordnen und fachkompetent den Prozess begleiten</li> </ul>	<u>Abwehrmechanismen</u> Muster, i.S. von Schutz, die Zugang zu erfahrenen Ereignissen und Gefühlswelt erschweren (bspw. Leugnung)  Biografisch leitend: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wissen darum, dass es diese gibt und interaktiv mitschwingen können</li> <li>- Bemerken und situativ Handeln</li> <li>- Vorsicht vor fehlerhaften Deutungen, eher Entgegenbringen von Wertschätzung</li> </ul>	<u>Übertragung/ Gegenübertragung</u> Früher Erfahrenes wird durch gegenwärtige Person erinnert und appliziert Übertragung, was sich bspw. emotional niederschlägt oder Denkprozesse in Gang setzen könnte  Biografisch leitend: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wissen darum, dass ein Teil davon der Realität entspricht, jedoch anderes nicht</li> <li>- Wissen darum, der Provokation ausgesetzt zu werden, daher Beobachtung eigenes Reagierens bzw. Auffälligkeiten bemerken, um eine wahrscheinliche Gegenübertragung und selbst Übertragung der eigenen Lebenserfahrung ausgelöst zu vermeiden als Differenzierung zwischen Eigen und Fremd</li> <li>- Selbstreflexion pflegen</li> </ul>
<u>Familien-therapie (systemisch)</u> Symptomträger wird im Gesamtkontext gesehen, der Eigendynamiken aufweist und bestimmte Themen verfolgt. Hypothesen weiten den Blick auf Entlastungsmomente  Für Biografiearbeit Eröffnung eines Mehrgenerationenblickes und auf Gesellschaft sowie methodisch von Nutzen	<u>Familienaufstellungen</u> Anordnung von Familienmitgliedern (auch mithilfe von Symbolen) im Raum, um Bindungsmuster aufzuzeigen, zu entschlüsseln sowie Lösungen zu finden und bei Abänderung der Lage Auswirkungen zu betrachten  Biografisch: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teilnehmende übernehmen Rolle von Familienmitgliedern</li> <li>- Zielgruppe achten</li> </ul>	<u>Genogramm</u> Grafik zur Erkennung familiärer Muster durch stammbaumähnliche symbolhaltene Ordnung von Familienmitgliedern und naheliegenden Personen, deren Beziehung durch markante Linien dargestellt werden  Biografisch: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufzeigen von Bindungen</li> <li>- Weitergabe familiäres Gut bewusst / unbewusst</li> <li>- Wissen um den achtsamen Umgang mit Intervention bei Unbewusstem</li> <li>- Aufdeckung Familiengeheimnisse möglich, wenn gleich Fakten verschwiegen können</li> <li>- Ressourcen fördernd, bei Vergraben, was bei Entdeckung Gutes tut</li> <li>- Erkennen von möglichen Aufträgen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden</li> </ul>	

zu den KlientInnen besteht. Daher sollte die Methode daraufhin ausgestaltet werden, wenngleich zum Gelingen „... (...) die eigene innere Haltung und das der Arbeit zugrunde liegende Menschenbild mit(bestimmt)“ (ebd., 45). Darüber hinaus spricht Miethe (2014) davon, dass „mit dem Wissen um die Herkunft von Methoden (...) sich (...) leichter einschätzen (lässt), in welche Richtung und warum einzelne Methoden wirken können“ (ebd.). Daher betont sie (2014) die Kenntnis über die Wurzeln, „... aus denen heraus sich BA entwickelt hat“ (ebd.) (vgl. ebd., 41ff.). O.g. Biografieforschung platziert sich als erster Strang dreier Hauptrichtungen (Dar. 21). Dem Zweiten ordnet sich als eine psychologische Tradition die Humanistische Psychologie zu, welche in der Gegenwärtigkeit, dem bewussten Erfahren des Jetztmoments ansetzt. Dort Zulassen, Verstehen und Annehmen sowie Integration in die Persönlichkeit ermöglicht und biografisch mehr den Sinn aufgrund Vergangenen für die Zukunft aufschließt und daher zeitübergreifend arbeitet. Dieser Ansatz mit der Prämisse, „das subjektive Verstehen des Sinns sind die Grundlage, die der Klient zur aktuellen und zukünftigen Problemlösung benötigt“ (ebd., 55), „... wurde (...) für verschiedenste (...) Bereiche der Beratung<sup>203</sup>, (...) Pädagogik und Sozialen Arbeit modifiziert, so dass hier zahlreiche direkte Bezüge zur BA bestehen“ (ebd.). Einen besonderen Beitrag leistet dafür das „Menschenbild“ (vgl. ebd., 56), welches zum großen Teil aus Rogers Wirken hervorgeht. Dieses beinhaltet, dass jeder Mensch einen Ressourcenfundus in sich trägt, um sich selbst zu verwirklichen sowie aus eigenem Antrieb heraus und im sozialen Abgleich nach Selbstentfaltung zu streben. Weiterhin hat jeder einen Entscheidungsspielraum, indem das Leben autonom gestaltet werden kann und alles Tun seinen Sinn verkörpert, auch wenn dieser noch unschlüssig erscheint. Darüber hinaus sind „Körper, Seele und Geist“ (vgl. ebd., 57) gleichwertig und fügen sich zum Ganzen, so dass „Denken, Gefühl, Körper und Handeln (...) gleichermaßen bedeutsam und untrennbar miteinander verbunden (sind)“ (ebd.). Da BA gesellschaftliche Aspekte mitberücksichtigt, wird sie vom „Konzept der Dominanzkultur“<sup>204</sup> (vgl. ebd., 58) als Erklärungsansatz hierarchischer Machtverteilung unterstützt, um abgesehen von der Ebene des Verstehens auch gruppendynamisch agieren zu können mit einhergehender Selbstreflexion i.S. davon, „... durch welche dominanzstrukturellen Dimensionen (...) eigene Biografie geprägt wurde“ (ebd., 60). Ganz besonders zeichnet sich Rogers Gesprächstechnik i.S. „... einer Grundhaltung (als) die Basis für eine fördernde Kommunikation“<sup>205</sup> (vgl. ebd., 61) für die BA aus, deren „Kongruenz, unbedingte Wertschätzung und Empathie“ (vgl. ebd.) Schlüsselworte

<sup>203</sup> Verweis zu Sickendiek, Ursel; Engel, Frank; Nestmann, Frank (2008): Beratung. Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze. 3. Auflage. Weinheim & München: Juventa.

<sup>204</sup> Verweis zu Seiten 58ff. in Miethe (2014)

<sup>205</sup> Verweis zu Weinberger (2011), wie in Kapitel 3.1 dieser Arbeit angemerkt und nach Seithe (2008) in eben diesen Kapiteln zu, die auf Rogers aufbaut und sein Werk für die SA umsetzbar macht (vgl. ebd., 9).

darstellen und „...(...) das Ergebnis eigener intensiven Arbeit an sich selbst (sind)“<sup>206</sup> (ebd., 62). Das menschliche Miteinander bei BA ist somit erfolgsbestimmend. Daneben platziert sich nach Rogers eine „Non-direktive Gesprächsführung“ (vgl. ebd.). D.h., „... dass das Gespräch (...) situativ auf das eingeht, was die Menschen von sich aus erzählen. „Im Mittelpunkt des Verstehensprozesses steht (...) die subjektive Wahrnehmung der eigenen Innenwelt und der äußeren Gegebenheiten der jeweiligen Situation und Beziehung der Menschen“ (ebd.), was über Zuhören<sup>207</sup>, Einfühlen und Zusammenfassen sowie Begleiten im Prozess, „... sich selbst besser zu verstehen (...), neue Erfahrungen zulassen und eigene Lösungen für Probleme (zu) entwickeln...“ (ebd.), möglich wird. Biografisches Arbeiten sieht somit „... Biografen als »Experten ihrer selbst« wie auch das Wissen um die subjektive Konstruktion von Biografie und damit verbunden (...) Wertschätzung subjektiver Wirklichkeiten“ (ebd., 63, Herv.i.O.). Biografisch Anleitende fungieren mithilfe Rogers Ideen i.S. „... eines »Geburtshelfers«...“ (ebd., 64, Herv.i.O.) (vgl. ebd., 55ff.). Weber (1994) erarbeitet nach Roger und Tausch (auch seinen Schülern) Aspekte für ein Unterstützen im Gespräch und kombiniert diese zur Verwirklichung mit Übungen für Professionelle. So zeigt bspw. Dar. 22 einen Überblick stützender und unterstützender Punkte in Kopplung mit einer Atemübung (vgl. ebd., 27ff. und 204). Vertreter o.g. Traditionsrichtung sind die Familientherapie<sup>208</sup> und Psychoanalyse (Dar. 23) (vgl. Miethe 2014, 46ff.). Zu letzterer argumentieren Gudjons u.a. (2008) insofern, als dass biografisch Leitende die eigenen Kinder in sich zu pflegen haben. Das bedeutet, diese aus der Lebensgeschichte heraus und deren Bedürfnisse zu kennen, da selbige unterschwellig handlungsbestimmend agieren. Auch „... die Kenntnis und Reflexion der Entstehung (...) (von) Vorlieben, (...) impliziten Werturteile und Abneigungen, (...) blinden Flecken, Ängste und Vermeidungstendenzen usw., - all` das hilft (...), nicht eigene Anteile und unverarbeitete Konflikte unbewusst auf die (...) anvertrauten Menschen zu projizieren“ (ebd., 27, Herv.i.O.). Somit betonen die Autoren (2008) „Permanent notwendige kritische Selbstreflexion“<sup>209</sup> (vgl. ebd.) (vgl. ebd., 26f.).

Gudjons (2008) u.a. schlagen mit den Seiten 43ff. ein Methoden- und Übungsrepertoire<sup>210</sup> vor, von welchem „Versöhnung und Frieden – The Work“ (vgl. ebd., 21), die in Anhang E

<sup>206</sup> „Je mehr wir an uns selbst verstehen und zulassen können, desto mehr können wir auch am anderen sehen und akzeptieren“ (Miethe 2014, 62). „Menschen spüren intuitiv, ob die Beziehung »stimmt« oder nicht“ (ebd., Herv.i.O.).

<sup>207</sup> „... wurde von Rogers' Schüler Thomas Gordon (...) in ein spezielles Training zum so genannten »aktiven Zuhören« umgesetzt...“ (Miethe 2014, 63, Herv.i.O.).

<sup>208</sup> Verweis zu Boszormenyi-Nagy, Ivan; Spark, Geraldine M. (1995): Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme. 5. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta. Auch zu Pfeifer-Schaupp, Hans-Ulrich (1995): Jenseits der Familientherapie. Systemische Konzepte in der Sozialen Arbeit. Freiburg im Breisgau: Lambertus. Und zu König, Oliver (2004): Familienwelten. Theorie und Praxis von Familienaufstellungen. Stuttgart: Klett-Cotta. Sowie zu Ruppert, Franz (2005): Trauma, Bindung und Familienstellen. Seelische Verletzungen verstehen und heilen. 5. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta. Ebenso zu Conen, wie in Kapitel 3.1 dieser Arbeit angemerkt

<sup>209</sup> Verweis zu Gahleitner, Silke B.; Reichel, Rene; Schigl, Brigitte; Leitner, Anton (Hrsg.) (2014): Wann sind wir gut genug? Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in Psychotherapie, Beratung und Supervision. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

<sup>210</sup> Verweis zu Ruhe, Hans Georg (2012): Methoden der BA. Lebensspuren entdecken und verstehen. 5.Auflage. Weinheim & Basel: Beltz Juventa.



hinterlegt ist, eine Möglichkeit anbietet, biografisch zu arbeiten. Dabei werden anhand eines übungsvorbereitenden Fragebogens Bedürfnisse und Wünsche zu einer Lebenssituation sortiert und jene ausgewählt, mit denen „The Work“ praktiziert werden möchte. Durch A. erfährt dieser Prozess i.S. von Nachspüren und „Schauen, was kommt“ sowie klärende Unterstützung. Anschließend beleuchten vier aufeinanderfolgende Fragen das Arbeitsmaterial näher. Begleitet werden sie von Aussagen über das Fühlen eben in dieser Situationserfahrung. Es geht darum, wie wahr das eine oder andere sei auch im Hinblick darauf, Abstand herzustellen, also dem Belastenden gegenüber achtsam zu sein und zu spüren, wie sich ebendieses anfühlt. Mit einer anschließenden Aufforderung, den Blick entgegengesetzt auszurichten, eröffnet sich die Chance zu neuen Perspektiven, die wiederum durch ein in sich Hineinspüren auf möglichen Wahrheitsgehalt geprüft werden können (vgl. ebd., 21ff.)<sup>211</sup>. Ruhe (2014) schlägt im Rahmen der BA eine Methode namens „Achtsamkeit“ (vgl. ebd., 258) vor, die „... (...) den achtsamen Umgang mit Erlebnissen, Erfahrungen und Auseinandersetzungen (fördern)“ (ebd.) darf. Darin wird (hier im Gruppenkontext) der Erzählverlauf an besonderer Stelle mit der Bitte um weitergehende Betrachtung des Geschilderten bspw. durch einen Glockenton unterbrochen. Dieser signalisiert die Zeit für ein „kurzes Innehalten“ (vgl. ebd.). Ebenso stellt das Glockenläuten und darauffolgendes „In die Stille gehen“ Raum dafür her, Abstand zu Überforderung drohender Gedankenaktivität zu bekommen, um danach sortierter fortzufahren. Mit A. können darüber hinaus die Gesprächsübergänge gestaltet werden. Ruhe (2014) spricht davon, dass BA „... (...) sich im aktiven und stillen Erinnern (vollzieht)“ (ebd.), d.h. „Anregung im Gespräch“ (vgl. ebd.) und bei sich nachspüren können (vgl. ebd.)<sup>212</sup>.

## 4.2 Ressourcenorientierte Biografiearbeit

Salutogenese<sup>213</sup> und Resilienz, „zwei Forschungsrichtungen haben zur (...) erfolgreichen Lebensbewältigung wichtige Beiträge geliefert...“ (Hölzle 2011, 71), „... um daraus Schlussfolgerungen für die Aktivierung von Ressourcen im Rahmen der Biografiearbeit ableiten zu können“ (ebd.). Den Soziologen Antonovsky<sup>214</sup> „... interessierte (...), warum Menschen auch unter sehr starken Belastungen und widrigen Lebensumständen gesund bleiben“ (ebd.) d.h., „... über eine »allgemeine Widerstandsfähigkeit« verfügen“ (ebd., 72, Herv.i.O.). Mit ihm verbindet sich der Begriff des Kohärenzgefühls, i.S. eines „Psychischen Immunsystems“ (vgl. ebd.). Er meint eine „Grundhaltung“ (vgl. ebd.), dem Leben „grundsätzlich und generell“ (vgl. ebd.) zu vertrauen, was mit 3 Prämissen einhergeht:

<sup>211</sup> Verweis zu Katie, Byron; Mitchell, Stephen (2002): Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können. München: Arkana.

<sup>212</sup> Verweis zu Übungen im Kontext „Konzentrieren und besinnen“ (vgl. Ruhe 2014, 258) zu Seiten 259ff.

<sup>213</sup> Verweis zu Hurrelmann, Klaus (2010): Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. 7. Auflage. Weinheim & München. Juventa. – Antonovsky als Begründer der Salutogenese (vgl. ebd., 119ff.)

<sup>214</sup> „Nach seiner Auffassung stellen Gesundheit und Krankheit keine absoluten Zustände dar, sondern sind eher als die Endpunkte eines Kontinuums zu begreifen, zwischen denen Menschen sich bewegen. Niemand ist ausschließlich gesund und solange Menschen leben, können sie auch nicht vollständig krank sein“ (Hölzle 2011, 72).

„Verstehbarkeit-Handhabbarkeit-Sinnhaftigkeit“ (vgl. ebd.). Demnach nimmt mit steigendem Kohärenzgefühl die Flexibilität zur Lebensbewältigung zu und „vorhandene Widerstandsressourcen (können) mobilisiert (werden), deren Einsatz die Bewältigung von Spannung und die Reduktion von Stress begünstigt“ (ebd., 73). Hölzle (2011) erwähnt die Arbeiten von Bengel, Strittmatter u. Willmann 2002<sup>215</sup>, aus denen hervorgeht:

„Ein *stark ausgeprägtes* Kohärenzgefühl (...) korreliert mit einem positiven Selbstwertgefühl sowie psychophysischem Wohlbefinden, einer optimistischen Grundstimmung, Lebenszufriedenheit und verschiedenen Aspekten psychischer Gesundheit. Ein *gering ausgeprägtes* Kohärenzgefühl geht mit Indikatoren von Ängstlichkeit und Depressivität einher“ (Bengel et al. 2002, 41, nach Hölzle 2011, 73, Herv.i.O.).

Resilienz<sup>216</sup>, die sog. „Widerstandskraft“ (vgl. Hölzle 2011, 74) beinhaltet, dass bei gelungener Bewältigung kritischer Lebensereignisse „... keine psychischen und psychosozialen Störungen<sup>217</sup> (...) auftreten, (...) (und) dass analog zu den altersspezifischen Entwicklungsaufgaben altersangemessene Fähigkeiten erworben und/oder erhalten werden“ (ebd., 75)<sup>218</sup>.

Ressourcenorientiert biografisch Arbeiten fokussiert „...das Kohärenzgefühl und die biografischen Chancen zur Entwicklung psychischer Widerstandsfähigkeit, d.h. sie zu erinnern, sie zu aktivieren und für die weitere Lebensplanung nutzbar zu machen“ (Hölzle 2011, 77). Dar. 24 verdeutlicht die Anforderungen daran. Der Einsatz „kreativer“<sup>219</sup> Medien zur Ressourcenaktivierung“ (vgl. ebd., 80) begünstigt „als stimulierender Reiz und als Erlebnis aktivierende Methode...“<sup>220</sup> (ebd.) biografisches Erinnern und die damit begleitende Gefühle. Andererseits agiert Kreativität „als Medium des Ausdrucks, um biografisch relevante Themen gestalterisch zu bearbeiten, auszudrücken und durch schöpferischen Ausdruck zu bewältigen“ (ebd.). Bewältigungsarbeit mit kreativen Methoden<sup>221</sup> erzeugt „... eine Brücke zum Unbewussten“ (vgl. ebd., 83) und „... eröffnet neue Experimentierräume, bei denen sich Individuen in verschiedenen Rollen als AkteurInnen, als Schöpfer (...) erfahren können, die das Zepter des Handelns innehaben“ (ebd.), so dass erlebtes Befinden ausgedrückt werden sowie „... vielfältige Chancen des gefahrlosen Probehandelns

<sup>215</sup> Forschung ergibt, „... dass das Kohärenzgefühl lebenslang zu beeinflussen ist und sich tendenziell im Alter stärker ausprägt“ (Bengel et al. 2002, 41, nach Hölzle 2011, 73).

<sup>216</sup> Dieses geht aus das Aufwachsen und Reifen begünstigender „Person-Umwelt –Interaktion“ (vgl. Hölzle 2011, 75) hervor und gewährleistet i.S. eines angesammelten Bewältigungsfundus Ressourcen bei Lebensherausforderungen gelingend einzusetzen. Durch Bindungssicherheit „... entstehen Wechselwirkungsprozesse, bei denen die erfolgreiche Bewältigung von belastenden Lebensereignissen und Entwicklungsaufgaben die Persönlichkeit weiter stärkt und das Gefühl der Selbstwirksamkeit, das Selbstwertgefühl und die soziale Unterstützung verbessert“ (ebd.).

<sup>217</sup> Bspw. „... antisoziales, aggressives Verhalten, Drogenkonsum, Delinquenz, Sucht, Ängste, Depressionen...“ (Hölzle 2011, 75).

<sup>218</sup> Verweis zu Bengel, Jürgen; Lyssenko, Lisa (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Band 43, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Auflage 2013. Köln: BZgA.

<sup>219</sup> „Kreativität als Entwicklungsprinzip beinhaltet (...): den aktiven Aspekt des bewussten Schaffens und Gestaltens und den passiven Aspekt des sich Entfalten und wachsen Lassens unbewusster oder noch nicht bewusster Potentiale“ (Hölzle 2011, 81). Hölzle (2011) stellt dahingehend Bezüge zu Rogers, Winnicott und Holm-Hadulla sowie Petzold/Orth her. Verweis zu den Seiten 81f. in ebd.

<sup>220</sup> „Triggerfunktion“ (vgl. ebd., 80), wie bspw. Fotos, Zeitschriften, Bücher, Musik, Filme, Düfte, Geräusche, Spielzeuge, usw. verkörpern (vgl. ebd., 80f.).

<sup>221</sup> Bspw. „... die Arbeit mit Farben, Ton, Collagen, Bildern (...), Symbolen und Phantasie Reisen (...), das Erzählen und Schreiben von Geschichten, die dann wiederum inszeniert und dramatisiert werden können über Tanz, Pantomime und Theater mit Masken, Puppen und Kostümen“ (Hölzle 2011, 83)

Dar. 24 Ressourcenorientierte Biografearbeit (vgl. Hölzle 2011, 77ff.)

BA sorgt für	
<b>„Biografisch erworbene Ressourcen bewusst und nutzbar machen“</b> (ebd., 77)	Fungiert in kritischen Lebensereignissen sowie „... in normierten Umbruchssituationen (...) und nicht normierten Umbruchssituationen (...) (als) als wichtige Quellen einer konstruktiven Lebensbewältigung“ (ebd., 77). Mit Augenmerk auf die Konzepte „Resilienzförderung und Salutogenese“ (vgl. ebd.) werden KlientInnen dabei begleitet, sich ihrer Ressourcen, die lebensgeschichtlich hervorgetreten sind, für zukünftige Anforderungen in der Lebensbewältigung zu vergegenwärtigen.
<b>„Regie führen im eigenen Leben“</b> (ebd., 78)	Das wird praktiziert durch aktive und selbstgestalterische Betrachtung und Bearbeitung von Lebenssituationen, was zur Selbstwirksamkeitserfahrung, Identitätskräftigung, „... (...) das Gefühl der Handhabbarkeit (...) (stärkt) und (...) im Sinne des Kohärenzgefühls (...) für Wohlbefinden...“ (ebd., 78) sorgt.
<b>„Krisen als Herausforderungen und Lernchancen begreifen“</b> (ebd., 78)	Wenn ungute Erfahrungen verstanden und sinnvoll betrachtet werden, können ebendiese „... im Sinne des Kohärenzgefühls dann besser in das eigene Identitätskonzept integriert werden...“ (ebd., 78). Selbstbestimmte Herangehensweisen Kritisches bewältigt zu haben, wird zur Selbstwirksamkeitserfahrung und begünstigt Handlungsvermögen. „Die Erfahrung, dass sich Engagement lohnt, trägt dazu bei, schwierige Lebensphasen als sinnhaft (...) erleben zu können“ (ebd.) [„Der Sinn schmerzhafter und krisenhafter Lebensereignisse für den Lebensverlauf kann häufig erst im Nachhinein erschlossen werden, wenn das Individuum reflektiert, welche Stärken es aus dieser Krise entwickelt hat oder welche produktiven Lebensentscheidungen, Begegnungen und Ereignisse daraus resultierten“ (ebd.)]. Akzeptanz, ein Wahrnehmen-Können der Ambivalenzen sowie „... die Bewusstwerdung der eigenen Handlungs- und Bewältigungskompetenz tragen (...) prospektiv zur Entwicklung von Optimismus und Zuversicht bei“ (ebd., 79).
<b>„Das Gemeinsame im Individuellen entdecken“</b> (ebd., 79)	Das beinhaltet das eigene Leben aus der Beobachterperspektive zu betrachten. „Der für das Kohärenzgefühl wichtige Verstehensprozess wird unterstützt durch die Reflexion und den Brückenschlag zwischen individueller subjektiver Erfahrung einerseits und kollektiven, historischen, gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sowie entwicklungspsychologischen Aufgabenstellungen andererseits“ (ebd., 79).

und des Perspektivwechsels...“ (ebd.) daraus hervorgehen können (vgl. ebd., 80ff.). Weiterhin lassen sich diese Prozesse dokumentieren und repräsentieren, was aus der Beobachterperspektive heraus betrachtet werden und somit wiederum dem biografisch Arbeiten als auslösendes Moment unter Beachtung Rogers zur Verfügung stehen könnte. Kreativ-Sein trägt darüber hinaus Ressourcencharakter in der Form, als dass:

„Das Erleben der eigenen schöpferischen und spielerischen Ausdrucksmöglichkeiten, die Freude am kreativen und kooperativen Gestalten, das bewusste und leibliche Erleben der Veränderungen im kreativen Prozess sowie die Kommunikation über Gefühle, Prozesse und Ausdrucksformen (...) als eigene Potentiale unmittelbar wahrnehmbar und spürbar (sind)“ (Hölzle 2011, 84f.)<sup>222</sup>.

## 5. Resümee

Ich stehe morgens regelmäßig eine halbe Stunde früher auf, um mich in A. (Anhang F) auf meinen Arbeitstag, an dem ich als staatlich anerkannte Sozialarbeiterin ressourcenorientiert wirken möchte, vorzubereiten. Die Ressourcenorientierung lässt sich mit Möbius 2010 belegen und stellt für mich gleichsam einen 1. Aspekt in der SA dar. Am Arbeitsplatz atme ich bewusst mit dem Ziel, tatsächlich auch dort anzukommen. Ich bereite mich auf den Besuchskontakt vor... Dann erzählt die Klientin aus ihrem Leben. Ich höre ihr achtsam zu, nicke von einem ruhigen „Hm“ begleitet freundlich und gebe ihr zu verstehen, dass ich mich für ihre Lebensgeschichte interessiere. Dann kommt der Moment, in dem sie endet.

Nun geht es für mich darum, die Klientin in ihrem Erleben bis hin zu einem gelingenden Alltag zu begleiten und zu unterstützen. Dieses schließt das Heben ihr noch verborgener Ressourcen mit ein. Dazu stehen mir die BA als eine Methode sowie zugangs- und perspektiverweiternde Konzepte in der SA zur Verfügung. Die Grundlage bilden meine erworbenen Kenntnisse über das Erwachsenenalter in Zweiter Moderne und die Entwicklungspsychologie betreffende Krisen und Entwicklungsaufgaben. Mit dem Bewältigungskonzept sehe ich die Betroffenheit der Frau im Kontext mit der Gesellschaft. Eine vertrauliche Beziehungsgrundlage, Akzeptanz und Anerkennung, der Blick auf ihr Potential sowie die Parameter Zeit und Raum sind wertvolle Schlüssel, um ihr Handeln als Bewältigungsverhalten geschlechtsspezifisch aufzuschließen. Dadurch wird mit diesem Konzept das Thematisieren kritischer Lebensmomente/ Übergänge gefördert. Hierzu lassen sich Parallelen zum Lebensweltansatz nach Thiersch ziehen. Nach diesem Ansatz betrachte ich die alltägliche Bewältigung der Klientin im Wandel der Gesellschaft als Expertin ihrer selbst, was mit Würdigung und Respekt einhergeht. Diese beiden sozialpädagogischen Ansätze

---

<sup>222</sup> Teil 3 in Hölzle, Christina; Jansen, Irma (Hrsg.) (2011): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen-Zielgruppen-Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden. Springer beschäftigt sich mit kreativer BA näher.

sind aus meiner Sicht bereits ressourcentragend. Aus der systemischen Perspektive hat dieser Umstand unmittelbare Rückwirkung auf die Klientin. Das belegt somit einen Aspekt der Ressourcenorientierung. Weiterhin eröffnet das systemische Denken den Blick auf die Familie, eingebettet in Gesellschaft, betrachtet Herkunftsfamilie in Sachen Generation, Loyalität, Auftrag und Delegation, auch den Familiengeheimnissen und Tabus gegenüber. Das systemische Arbeiten verknüpft sich mit der Bereitstellung von Potentialen zur Alltagsbewältigung mit dem Bewältigungs- und Lebensweltkonzept in Richtung Selbstbefähigung. Mit dem Blick auf das Ganze, das Familiendynamiken betreffende Symptomtragen eingeschlossen, grenzt es sich deutlich von einer Defizitorientierung ab. Es beinhaltet in Anlehnung Rogers und lösungsorientierte sowie gendersensitive Handlungsausrichtung systemische Methodik als wichtige Instrumente zum Zugang zur Klientin und für den Beistand in ihrer Krisensituation. Hier kristallisieren sich meiner Ansicht nach weitere Ressourcenaspekte für die BA heraus und beziehen sich auf das Öffnen, Sortieren und Versprachlichen können, auch die Möglichkeiten darüber, Perspektiven zu wechseln. In der Systemischen Arbeit finde ich beim linearen Fragen, die auf Klarheit und Ordnung ausgerichtet sind Nuancen der A. insofern, als dass A.-übungen, wie sie dieser Arbeit verweisend vorliegen, klären und sortieren können. Funk und Böhnisch 2013 zufolge sehnen sich erwachsene Menschen nach Innehalten, eine Sehnsucht, nach der sich Frauen wie Männer Freiraum wünschen. Böhnisch u.a. 2009 sehen die eigene Zeit als Potential. Dazu dürfte die A. eine Ressource darstellen, denn sie thematisiert Entgrenzung und eröffnet Möglichkeiten zur Entschleunigung. So begünstigt bspw. die A.-praxis Bewusstheit, Ressourcenaktivierung und Beruhigung. Es kann somit das persönliche Potential betreffend, Weiss u.a. 2010 zufolge, von einer Entschleunigungskompetenz gesprochen werden. Letztere ist vor allem in kritischen Situationen in der Form bedeutsam, immer mal wieder in kritischem Erleben Ruhe zu finden. Das schließt mit ein, dass sich Gedanken meist beruhigen, wenn sie betrachtet und ausgesprochen werden. Entgegen der Stressbelastung, wie sie Böhnisch u. Schröder 2013 formulieren, dürfte MBSR ressourcenhebend einen selbstaktiven alltagstauglichen Weg zur Reduktion darstellen und das subjektive Zeit- und Körperempfinden wandeln. Böhnisch und Schröder 2013 zitieren Hirsch 2002 insofern, als dass Autoaggression teilebezogen ist. Diesbezüglich könnte das Konzept der Achtsamkeit mit der Teilarbeit, die von Weiss u.a. 2010 beschrieben wird, v.a. bei kritischem Erleben raumschaffendes Moment darstellen. Das biografische Arbeiten begünstigend entnehme ich Böhnisch u. Schröder 2013, dass Abstand zum abweichenden Verhalten ein Erzählen-Können ermöglicht. Hier sehe ich A. als ein Bindeglied, da ihre vier Essenzen das Verhalten durchbrechen dürfte. Dieses belegt wiederum einen ressourcenorientierten Aspekt in der Sozialen Arbeit.

Nach wenigen Atemzügen und Schweigen, ein achtsames Innehalten, in welchem ich ein Ressourcenfaktum der BA sehe, hole ich die Klientin unter Berücksichtigung beschriebener theoretischer Blicke in ihrer Lebenswelt ab. Es geht darum, und dieser Punkt ist dem Lebensweltkonzept konform, ihren Eigensinn zu fokussieren, um sie bestmöglich in ihrer Reflexion zu begleiten. Zur Unterstützung derer könnten biografische Fragen, die denen für die Systemische Arbeit ähneln, der Klientin helfen, ihr Potential zu erkennen. Auch beim Verstehen ihres Handelns und damit Sinnerfassung dürfte sich ihr Blickwinkel erweitern, was durch die A. unterstützt werden könnte. Zu diesem Schluss komme ich, da Gudjons u.a. 2008 mitteilen, dass zum Gelingen biografischer Arbeit das Hinschauen, Annehmen, Akzeptieren, auch das Zulassen von unguuten Gefühl sowie die Integration abgespaltener persönlicher Anteile beitragen und ebendieses mit der A.-praxis korreliert, wie es Weiss u.a. 2010, Wengenroth 2013 ebenso zeigen. Darüber hinaus, und damit stellt in meinen Augen BA bereits einen Aspekt zur Ressourcenorientierung in der SA dar, eröffnet sich Handlungsfreiheit. Die dürfte Weiss u.a. 2010 zufolge mit der Gedankendissidentifikation, auch nach Wengenroth 2013 beschriebener ACT insofern eintreten, wie letzterer Verschmelzung oder Lösung zur Wahl stellt. Damit könnte primär Raum für erinnerungstragende Gedanken und Gefühle bereitgestellt und Vergangenes „ent-wickelt“ werden. Ich halte das für einen sehr großen Ressourcenaspekt, der, wie Gudjons u.a. 2008, therapeutischen Wert besitzen kann. Diesem schließe ich mich an und sehe darin wiederum ein Potential in der SA. Dieses veranlasst mich, auf den therapeutischen Kontext auf Reisch 2014 im Kapitel über die A. hinzuweisen, der für die Qualitäten der Selbstakzeptanz und Mitgefühl sensibilisiert. Einerseits stellt Akzeptanz ein höchst bedeutsames Moment dieses Bachelorthemas dar und wird von zahlreichen Autoren beschrieben. Das Fühlen mit anderen Menschen, dürfte einen Hauch das Gefühl „Ich bin nicht allein mit meinem Problem.“ stärken. „The Work“, von mir bei Dr. Reisch als Seminar besucht (Anhang G), stellte sich für mich überraschend als eine Übung in der BA heraus. Somit liegen aus meiner Sicht Therapie und Soziale Arbeit eng beieinander, was durchaus Ressourcencharakter trägt, jedoch Gudjons u.a. 2008 zufolge, vorthérapeutisch nach höchster Professionalität ruft. Insofern sollte vor einer Grenzüberschreitung zur anderen Professionen verwiesen werden.

Ist die Klientin nach ihrem Eröffnen emotional in Aufruhr, so könnte sie bspw. die achtsame Konzentration auf den Atem in der Gegenwart verankern. Dieses dürfte i.S. der Nichtidentifikation der Emotionen nach Weiss 2010 einen Aufschaukelprozess bremsen. Das eigene Innere ernstgenommen, könnte beruhigend wirken. Beschreibe sie ihre Lebensereignisse bspw. mit Hilfe eines Zeitstrahls, der in der systemischen wie biografischen Arbeit ein Arbeitsmittel darstellt, bestünde die Möglichkeit, darauf zu schauen und

damit Raum zu erzeugen. Beides sehe ich im Bezug zur Ressourcenorientierung. „The Work“ könnte für die Frau eine mögliche biografische Übung sein, um Wahrheitsgehalte ihrer Gedanken prüfen und gleichsam andere Perspektiven einnehmen zu können. Hier zeigen sich für mich erneut Parallelen zur A. Dazu betont Miethe 2014 eine Passung der Methodik zur Klientin. Meiner Meinung nach dürfte, egal welche biografische Methode angewendet wird, die A. ein wertvolles begleitendes Element sein. Das begründe ich mit Ruhe 2014, der die Arbeit mit einem Symbol, bspw. Glockenklang vorschlägt, um ein Unterbrechen der Reflexion ohne Worte zu ermöglichen. Dieses unterstützt ein Innehalten, einen Abstand von besonders Belastendem zu bekommen. Gleichzeitig könnte durch A. der Weg zu ebendiesem freier werden. Möglicherweise verhilft die Konzentration auf den Atem dazu, sich wieder auszuloten. Dieses belegt für mich wiederum Bezüge zur Ressourcenorientierung.

Als Sozialarbeiterin sehe ich die A. als Fachkompetenz, da einerseits nach der systemischen Sichtweise meine Zentriertheit und ruhiges Auftreten auf die Klientin rückkoppelt. Dazu orientiere ich mich an Webers 1994 Verhaltensweisen und Haltungen, die ich für mich wie Dar. 22 zeigt, in eine A.-übung umgewandelt habe. Somit konnte ich Rogers Gesprächsführungskompetenzen mit der Konzentration auf den Atem verbinden. Rogers ist mir von außerordentlichem Wert. Sein Wirken stellt, so Miethe 2014, eine Quelle für die BA dar, die wiederum bspw. in Sachen Gegenwartsbezogenheit, Zulassen, Annehmen, Integrieren und Sinnerfassen achtsamkeitskonform ist. Darüber hinaus trägt nach Rogers jeder Mensch einen Ressourcenfundus. Zum Zweiten nehme ich über das Achtsam-Sein wahr, was das Erzählte bei mir triggert. Miethe 2014 schildert mit den psychoanalytischen Wurzeln der BA die Prozesse, die die Klientin bei mir auslösen könnte. Drittens hilft mir die achtsame Gestaltung meines Arbeitsalltages dabei, wie es Zarbock u.a. 2012 beschreiben, mich vor Überforderung zu schützen. Das schließt die Bewältigung des Arbeitstages i.S. einer Fürsorge mir selbst gegenüber mit ein. Schließlich bin ich als Sozialarbeiterin auch von Entgrenzungsdynamiken jeglicher Art betroffen. Aus diesem Kontext heraus organisierte ich mit Unterstützung meiner Mentorin ein Seminar (Anhang H). Dieser Komplex ist in meinen Augen ressourcentragend.

Zum Ende des biografischen Arbeitens sitzen wir gemeinsam und spüren dem nach, was soeben passierte. Dieses geht wiederum mit den Parametern Raum und Zeit als zwei Ressourcenkomponenten SA einher. Denn: Die SA, so Funk u. Böhnisch 2013, benötigt Zeit- und Gestaltungsraum.

A., so konnte ich in vorliegender Arbeit herausarbeiten, ist in der biografischen Arbeit vielschichtig verortet. Nach meinem Empfinden schwingt sie bei jeglicher sozialpädagogi-

scher Handlung mit und könnte aus meiner Sicht das komplette Feld der SA durchdringen. Dazu merke ich an, dass ich immer wieder Momente der A. bei den Autoren der fachspezifischen Literatur für die SA finde, sodass meiner Meinung nach dieses Konzept nicht nur dem Namen nach, vielmehr in seiner Konsistenz bereits langfristig zum Gelingen der SA beiträgt. Für SozialarbeiterInnen dürfte die A.-praxis wie einleitend angedeutet, ein Anker, Quell und Lehrer sein. Es gibt ein vielseitiges Übungsangebot und auch hier ist Passung ausschlaggebend. Möglicherweise entstehen im Supervisionskontext der Praxis Grüppchen von SozialarbeiterInnen, die A. kultivieren. Für StudentInnen SA merke ich an, dass die A., wie Elsholz u. Keuffer 2013 sagen, von den Professoren geschätzt wird und somit eine Chance hätte, sich mit ihren positiven Wirkungen in den Hochschulalltag stressreduzierend und konzentrationssteigernd zu integrieren. Das könnte zum Bildungsgelingen beitragen. Dazu führe ich Schallberger 2012 an, der davon spricht, dass Krisen von Menschen einer Komplexität unterliegen, die nach Wahrnehmung und behutsamer Öffnung verlangen. Hier scheint mir die A. außerordentlich wichtig. Darüber hinaus sehe ich wie Miethe 2014 die Notwendigkeit der Selbstreflexion. Die eigene Biografie schwingt immer mit und es bedarf Zeit und Raum, um professionell zu sein. A. könnte eine zeitgebende und raumschaffende Komponente dafür sein.

Die A., so wie sie hier von mir betrachtet wurde, hält Kritiken stand. So konnte ich belegen, dass sie neurowissenschaftlich gesehen positive, sogar hirnstrukturändernde Wirkung zeigt. Allerdings merke ich kritisch an, dass A. zu praktizieren persönliche Disziplin erfordert. Weiterhin frage ich mich, wie die A.-praxis in den institutionellen Kontext integrierbar ist. Einerseits erzeugt sie Zeit, eigene Zeit und Raum, gleichzeitig jedoch fordert sie ebendiese ein. Sie wirkt auf mich wie eine Gegenbewegung zur Beschleunigung. Dagegen anzukämpfen, stellt ganz im Sinne der Betroffenenorientierung eine große Herausforderung dar. Darüber hinaus ist Kampf eine Kontraindikation zur A.. An dieser Stelle sehe ich die Notwendigkeit, in Praxis und Studium für die A. zu sensibilisieren. Dazu könnte ich mir im Rahmen des Masterstudiengangs vorstellen, daran zu forschen. Eine Ausbildung zur MBSR-Lehrerin wäre für mich auch eine Möglichkeit, wenngleich derzeitiger Erfahrungsschatz bereits Früchte tragen dürfte. Mir ist beim Schreiben besonders ein Begriff aufgefallen, der sich immer wieder manifestiert. Es ist Arbeit i.S. von Erwerbsarbeit, Identitätsarbeit, Biografiearbeit, auch Achtsamkeit praktizieren, nach Kabat-Zinn 2011 sog. Schwerstarbeit. Ich denke, wir alle Menschen müssen arbeiten. Möglicherweise könnte die A. eine Gelegenheit anbieten, ein bisschen in unserer Arbeit ruhen zu können. In diesem Sinne erlaube ich mir freundlich Unvollständigkeit, verweise mit meinem letzten ressourcenorientierten Aspekt für die BA auf Dar. 25 und schließe meine Bachelorarbeit **jetzt**.





*„Ein neuer Weg, den ich nun leb.“*

Dar. 25 Beispiel zur Ressourcenorientierten Biografiearbeit (Sommer 2014, MM)

## Anhang A

### Geistberuhigung nach Thich Nhat Hanh (vgl. Thich Nhat Hanh 2010, 130)

Einatmend fühle ich mich ruhig.	<i>Ruhig</i>
Ausatmend lächle ich.	<i>Lächeln</i>
Einatmend verweile ich im gegenwärtigen Augenblick.	<i>Gegenwärtiger Augenblick</i>
Ausatmend ist es der wundervollste Augenblick.	<i>Wundervoller Augenblick</i>

### Körperberuhigung nach Thich Nhat Hanh (vgl. ebd., 132f.)

Einatmend lächle ich meinem ganzen Körper zu.	<i>Lächeln</i>
Ausatmend löse ich Verspannungen in meinem Körper.	<i>Lösen</i>
Einatmend fühle ich Freude.	<i>Freude</i>
Ausatmend erfahre ich den Ursprung von Frieden und Freude.	<i>Frieden</i>
Einatmend verweile ich im gegenwärtigen Augenblick.	<i>Gegenwärtiger Augenblick</i>
Ausatmend ist es ein wundervoller Augenblick.	<i>Wundervoller Augenblick</i>
Einatmend ist meine Sitzhaltung gefestigt.	<i>Gefestigt</i>
Ausatmend fühle ich mich stabil.	<i>Stabil</i>

### Dem Körper Nahrung geben nach Thich Nhat Hanh (vgl. ebd., 137f.)

Einatmend beruhige ich meinen Körper.	<i>Ruhig</i>
Ausatmend fühle ich mich leicht.	<i>Leicht</i>
Einatmend lächle ich.	<i>Lächeln</i>
Ausatmend lasse ich los.	<i>Loslassen</i>
Einatmend verweile ich im gegenwärtigen Augenblick.	<i>Gegenwärtiger Augenblick</i>
Ausatmend ist es ein wunderbarer Augenblick.	<i>Wunderbarer Augenblick</i>

## Anhang B

### Atemübung im Sinne der 7 Qualitäten (vgl. Reisch 2014, 125)

*Ich atme ein und nehme mich selbst in den Arm –  
ich atme aus und nehme mich selbst in den Arm  
Ich atme ein und verbinde mich mit allen Menschen –  
ich atme aus und verbinde mich mit allen Menschen  
Ich atme ein und empfinde die Dankbarkeit des Seins –  
ich atme aus und empfinde die Dankbarkeit des Seins  
Ich atme ein und freue mich mit allem Leben –  
ich atme aus und freue mich mit allem Leben  
Ich atme ein und nehme Herausforderungen des Lebens mutig  
an –  
ich atme aus und nehme Herausforderungen des Lebens  
mutig an  
Ich atme ein und lasse alle Vorstellungen über das Leben los –  
ich atme aus und lasse alle Vorstellungen über das Leben los*

### Atemübung nach Reisch im Krisenmoment (vgl. ebd.)

*Ich atme ein und nehme meine Wunden wahr –  
ich atme aus und nehme meine Wunden in den Arm  
Ich atme ein und nehme meine Wunden wahr –  
ich atme aus und lasse meine Wunden los  
Ich atme ein und nehme meine geringe Selbstakzeptanz wahr –  
ich atme aus und nehme meine geringe Selbstakzeptanz in  
den Arm  
Ich atme ein und nehme Selbstakzeptanz wahr –  
ich atme aus und wünsche auch den anderen Selbstakzeptanz*

## Anhang C

### Die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“ nach Nyanaponika

(vgl. Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 126ff.)

#### I. A. auf den **Körper** - körperlich spüren

Gemeint als die „... achtsame Wahrnehmung von Körperempfindungen, Körperbewegungen und Körperstellungen...“ (Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 127) „... und spürt den eigenen Körper im Raum“ (ebd., 128).

*Damit wird Gegenwart hergestellt.*

#### II. A. bzgl. auf Bewertung ausgerichtete **Gefühle**

Dieses „... bezeichnet nicht (...) Emotionen, sondern etwas, was man im Ablauf der Wahrnehmungsverarbeitung als initiales Bewertungs- oder Bedeutungserleben bezeichnen könnte“ (Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 128), als evolutionären Prozess der „Reihenfolge der Reizbewertung“ (vgl. ebd.). Als „Bewertungsreaktion“ (vgl. ebd., 128) auf einen wahrgenommenen Reiz, „... geht es darum, »bei der ersten einfachen Gefühlsreaktion innezuhalten und diese dem reinen Beobachten zu unterziehen«“ (ebd., 129, Herv.i.O.) und sie „angenehm, unangenehm oder neutral“ (vgl. ebd.) zu benennen.

*Damit geht Konzentrationsübend eine entschleunigende und klärende Wirkung einher (eine wohlwollende Handlung anstreben und gewohntes Handeln durchbrechen), die das Nicht-Reagieren begünstigt und Muster dieses Prozesses erkennbar macht. Das beinhaltet auch die Erkenntnis darüber, dass diese Bewertungsreaktionen instabil sind, demnach „... relativ schnell wieder verblassen, um aber sogleich von anderen (...) abgelöst zu werden“ (ebd., 130, Herv.d.MM). Somit könnte das Entstehen von Emotionen unterbunden werden.*

#### III. A. auf den stimmungsgeladenen **Geist**

Verwendet als „... überdauernde zeitstabile Aktivierungen eines Gemisches von Emotionen, Kognitionen und Körperreaktionen...“ (Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 131).

Nyanaponika zufolge, können „... Geistzustände in heilsame und unheilsame (unterteilt werden) und diese dann zusätzlich z.B. als »lustbehaftet oder lustfrei, geistig gesammelt oder ungesammelt« (zu bezeichnen)“ (ebd., 132, Herv.i.O.) sinnvoll sein. Die Psychologie spricht von „mental Zuständen“ (vgl. ebd.). „Mangelnde Konzentrationsfähigkeit oder Zerstreuung“ (vgl. ebd.) schließen sich dem an. Alltagssprachlich: „... die gefärbte Brille (...), durch die (Menschen) die Welt sehen“ (ebd.) bspw., „... die Ärgerbrille, die Erfolgsbrille, die Ferienbrille...“ (ebd.)

*A. baut sich insofern aus, als „...dass man nicht nur punktuelle Auslenkungen von Gedanken und Gefühlen klarer wahrnimmt, sondern auch die Prägung bzw. Färbung des psychischen und auch sozialen Geschehens durch Stimmungen (...) begreifen lernt“ (ebd., 132f., Herv.d.MM).*

#### IV. A. auf den **Geistinhalt**

„Gedanken oder Wahrnehmungsinhalte“ (Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 133)

Focus auf **Emotionen** „... als schnelle Situationsbewertungen (...), auch als die Antreiber bzw. Motivation von Handlung...“ (vgl. ebd., 134)

„Im Bewusstseinsstrom spielen sich Emotionen oft nur unterschwellig ab und werden normalerweise nur dann wahrgenommen, wenn sie eine recht erhebliche Intensität haben“ (ebd., 134f.). Die Autoren (2012) weisen auf die Wichtigkeit hin, Emotionen aufzuspüren, sie zu betrachten und ihnen einen Namen zu geben. Die nachfolgende Tabelle zeigt mögliche Emotionen und deren wahrscheinliche Handlungsmuster. Emotionen, die dem Überleben dienlich „... eine oft bereits angeborene neuronal gebahnte Handlungstendenz“ (ebd., 135) aufweisen, wirken sich körperlich, die Muskeln, den Blutkreislauf sowie Hormone betreffend als „biologische Begleitprozesse“ (vgl. ebd., 136) aus und klingen auch dort länger nach. Letzteres kann bei Dauerhaftigkeit der Emotionen zu chronischer Krankheit führen.

*Das ermöglicht „... schwächer ausgeprägte Emotionen wahrnehmen zu lernen, durch den verlangsamenden Prozess des Beobachtens sowie Etikettierens. Dadurch können Dynamiken bzgl. der Entstehung erkannt werden. Akzeptanz derer gegenüber, ein Abprüfen, inwieweit der Emotionsgehalt wahr, letztendlich ob die Tendenz zu handeln gerechtfertigt ist, unterstützt den Nicht-Reagieren-Prozess. Weiterhin eröffnet sich die Möglichkeit, hinter die Emotionen zu blicken.*

Tabelle: Überblick der Emotionen (vgl. Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 135f.)

Emotion	Auslösende (Beziehungs-) Situation	Handlungstendenz
Angst	Ich oder etwas mir Nahestehendes wird bedroht, und ich fühle mich unterlegen.	Flucht zum Schutz
Ärger, Wut	Ich oder etwas mir Nahestehendes wird angegriffen und ich fühle mich überlegen oder gleichstark.	Gegenangriff und Abwehr
Trauer	Ich habe jemanden oder etwas mir Wichtiges verloren.	Rückzug, Neuorganisation wichtiger Beziehung
Verachtung	Andere verstoßen gegen mir/ der Gruppe sehr wichtige Werte, Normen und Sitten.	Ausschluss des anderen aus der Gruppe bis hin zur Tötung
Ekel	Etwas Unangenehmes, Widerliches kommt mir nahe oder dringt in mich ein.	Weg- oder Ausstoßen als Schutz vor Vergiftung und Schädigung

Emotion	Auslösende (Beziehungs-) Situation	Handlungstendenz
Freude	Ich erhalte oder erreiche etwas Positives oder Gutes. Ein Bedürfnis oder Wunsch wird befriedigt.	Genuss und Entspannung oder Wiederholung oder Weiterführung der erfolgreichen Handlung mit dem Sinn, die Häufigkeit von positiven Zuständen zu erhöhen
Überraschung	Etwas Unerwartetes passiert.	Innehalten und Hemmung des gewohnten Handlungsablaufes und vertiefte Exploration
Schuld	Ich habe ein moralisches Gebot übertreten oder eine Regel gebrochen.	Wiedergutmachung mit dem Ziel der Wiederaufnahme oder des Wiederanschlusses an die soziale Gruppe
Scham	Ich entspreche nicht meinen Idealen, Wunschbildern und Ansprüchen an mich selbst.	Sich verbergen und klein machen mit dem Sinn der Kritikvermeidung durch andere
Stolz	Mein Selbstwertgefühl ist erhöht, weil ich selbst oder andere Menschen, mit denen ich mich identifiziere, eine besondere Leistung erbracht haben.	Dokumentation von sozialer Dominanz oder Höherstellung
Neid und Eifersucht	Jemand hat etwas (Neid) oder jemanden (Eifersucht), was oder wen ich nicht habe.	Wegnahme oder Zerstörung des Objektes oder der Beziehung mit dem Ziel der Selbstversorgung
Mitgefühl	Jemand, dem ich mich verbunden fühle, leidet.	Trösten und Verständnis äußern, ggf. aktives Helfen

Die Aufmerksamkeit auf die **Gedanken** geht mit einem „Konzept der automatischen Gedanken“ (vgl. Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 139) einher, welches beinhaltet, „... dass verschiedene Anforderungssituationen kurze und fast reflexhaft anmutende gedankliche Bewertungen oder Stellungnahmen auslösen“ (ebd.). Aufgrund der negativen Ladung dieser betonen die Autoren (2012) die „Flüchtigkeit dieser Gedanken“ (vgl. ebd.) und befürworten Beobachtung, Benennung sowie Nicht-Bewertung selbiger. Ein Nicht-Reagieren darauf verhindert sozusagen ein Aufspringen auf diese und damit zu hinterfragen usw.. Vielmehr geht es darum, die Gedanken im „Achtsamkeitsraum“ (vgl. ebd.) willkommen zu heißen, wie den Autoren (2012) zufolge, Thich Nhat Hanh es lehrt: „Zulächeln“ (vgl. ebd.), „... denn schließlich ist auch der negative automatische Gedanke ein Produkt (des) Geistes und (der) Lebens- und Lerngeschichte“ (ebd., 140).

*Gedanken und deren immerwährenden Wiederholungen beobachten und bezeichnend aufzuspüren, ist Grundlage des Loslassenkönnens. Im Falle größeren Aufruhrs sei den Autoren (2012) zufolge eine Betrachtung problemgeladener Gedanken außerhalb der A.-praxis hilfreich (vgl Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 126ff.).*

## Anhang D

### *Methodendefinitionen in der sozialpädagogischen Fachdiskussion:*

„Methode ist der theoretisch geklärte Handlungsplan, der in der Rückschau erkannte und berechtigte Weg der Praxis, der sich in gewisser Gesicherheit planend in die Zukunft richtet, wenn auch immer in Bereitschaft, sich von erneuter Besinnung weiterhin korrigieren und berichtigen zu lassen.“ (Hoffmann 1963, S. 81)

„Eine Methode ist, allgemein gesehen, eine planmäßige, person- und sachgerechte Verfahrensweise, um ein Ziel sicher und ohne vermeidbaren Verschleiß von Kräften und Mitteln zu erreichen.“ (Lattke 1961, S. 316)

„Methode heißt, strategisch einen Weg zu beschreiten, der nach Zweck und Ziel und nach Lage der Dinge angemessen erscheint.“ (Wendt 1992, S. 115)

„... methodische Strukturierung meint das Wissen um Phasen des Arbeits-, Verständigungs-, und Unterstützungsprozesses in den Aufgaben, um Möglichkeiten der Rückkoppelung von Ziel, Einlösung und Prüfung im Prozess.“ (Thiersch 1993, S. 24)

„Methodisches Handeln ist – definitionsgemäß – zielgerichtetes Handeln. Es folgt bestimmten Prinzipien und vollzieht sich in bestimmten Arbeitsschritten, bei denen Verfahren und Techniken berücksichtigt werden, die nach Ansicht von Experten am besten geeignet sind, das erstrebte Ziel zu erreichen.“ (Heiner 1995, S. 35)

„M. (Methoden, d. V.) der SozArb/SozPäd sind Handlungskonzepte zum beruflichen Umgang mit sozialen Problemen, die werthalt, wissenschaftlich und auf Berufserfahrung fußend begründet sind. M. sind verallgemeinerbar und machen Aussagen über die Ziele, Gegenstände und Mittel des Handelns; sie sind zielgerichtet, prozessorientiert und systematisch. M. bestimmen den Rahmen, in dem sie anwendbar sind (Setting, institutionelle und organisatorische Bedingungen), und die Indikation (für welche Personen und Problemlagen geeignet bzw. ungeeignet); ferner das Verhältnis der methodischen Schritte zueinander und ihre Abfolge. M. sind abzugrenzen gegenüber Techniken/Verfahren/Intervention; diese bezeichnen i.d.R. erprobte, in ihrer Wirkung voraussagbare standardisierte Verhaltensweisen, die im Dienst methodischen Handelns zur Erreichung strategischer Ziele stehen“ (Krauß 1996, S. 396).

(vgl. Galuske 2011, 37)

## Anhang E

### Byron Katies „The Work“ in der Biografiearbeit

(vgl. Gudjons/ Wagner-Gudjons/ Pieper 2008, 211ff.)

#### Versöhnung und Frieden – The Work

##### Ziel

Mit Hilfe einer schrittweisen Anleitung Vergebung und Frieden mit sich und anderen finden.

##### Durchführung

Die im folgenden beschriebene Methode wurde von Byron Katie entwickelt und heißt »The Work«. Sie ist eine schrittweise Anleitung von erstaunlicher Wirkung. Der Moderator erklärt kurz die Übung.

1. *Schritt:* Die Tn erhalten ein Arbeitsblatt mit den folgenden Fragen und füllen es aus. Es geht darum, kurze, einfache Sätze und Aussagen zu finden, ehrlich zu sein, ruhig kritisch und kleinlich anstatt freundlich oder verständnisvoll zu sein. Am besten versetzt man sich innerlich in die Situation, um die es geht.
  1. Wer macht dich wütend, traurig, ärgerlich oder enttäuscht dich? Und weshalb?  
(z.B. »Ich bin wütend auf..., weil...«)
  2. Wie sollte der andere sich ändern? Was willst du von ihm?  
»Ich will, dass...«
  3. Was genau sollte der andere tun oder lassen, denken oder fühlen? Wie sollte er sein? Welchen Rat hast du für ihn?  
»...sollte (nicht)...«
  4. Was sollte der andere tun, damit du glücklich bist?  
»Ich brauche von..., dass...«
  5. Was denkst du über ihn? Mache eine Liste. Lasse nichts aus.  
»...ist...«
  6. Was willst du mit dieser Person nie wieder erleben?  
»Ich will nie wieder erleben, dass...«(Zeit: 20 Min.)
2. *Schritt:* Im zweiten Schritt geht es jetzt darum, die Aussagen zu überprüfen. Der Moderator erklärt, dass dieser Schritt tiefer geht, einen meditativen Charakter hat. Es geht nicht darum, seine Meinung zu ändern, sondern Klarheit zu gewinnen. Dazu lässt man den Verstand die Frage stellen und geht dann in sich. Nach einiger Zeit tauchen tiefergehende Antworten auf oder Antworten, die sich wahr anfühlen.  
Die Tn wählen aus ihren Antworten zu jeder Frage die wichtigste Antwort aus und überprüfen sie mit den folgenden Fragen (Arbeitsblatt): Nicht alle Unterfragen passen zu jedem Satz.
  1. Ist das wahr? (Werde still und lass die Antwort aus deinem Herzen kommen)
    - Wie sieht die Wirklichkeit aus?
    - Wessen Angelegenheit ist das?
    - Kannst du wirklich wissen, wie der andere sein oder handeln sollte?
    - Kannst du wirklich wissen dass es – auf lange Sicht – besser für dich oder andere wäre, wenn die Realität so wäre, wie du sie dir vorstellst?
  2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
  3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?
    - Empfindest du Wut, Stress oder Frustration?
    - Versuchst du in irgendeiner Form, den anderen zu ändern?
    - Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in dein Leben?



- Wie behandelst du dich? Wie behandelst du den anderen? Wie fühlt sich das an?
  - Wo spürst du es im Körper, wenn du diesen Gedanken glaubst?
  - Kannst du einen friedvollen Grund finden, an diesem Gedanken festzuhalten?
- (Falls ja, frage dich: ist dieser Grund wirklich friedvoll?)

4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken? Schließe die Augen, gehe in die Situation hinein und stelle dir vor, du könntest diesen Gedanken nicht denken. Wer bist du jetzt?
- Wie fühlt es sich an ohne diesen Gedanken?
  - Wer bist du jetzt, *in diesem Moment*, ohne diesen Gedanken?
  - Wie anders wäre dein Leben ohne diesen Gedanken?

Kehre nun die Aussage um. Dies ist die Gelegenheit, das Gegenteil von dem, was du für wahr hältst, in Betracht zu ziehen. Oft gibt es mehrere Umkehrungen.  
Beispiel:

- |   |  |
|---|--|
| • »Paul sollte mich verstehen«              | wird umgekehrt zu:                               |
| • »Paul sollte mich <i>nicht</i> verstehen« | Entspricht das nicht manchmal der Realität?      |
| • »Ich sollte mich verstehen«               | Das ist meine Aufgabe, nicht seine.              |
| • »Ich sollte <i>Paul</i> verstehen«        | Kann ich verstehen, dass er mich nicht versteht? |

Erlaube dir die Umkehrungen zu spüren. Frage dich jedes Mal: »Ist das genauso wahr oder wahrer?«. Es geht hier nicht darum, sich selbst zu bezichtigen oder sich schuldig zu fühlen. Es geht darum, Alternativen zu finden, die dir Frieden bringen können.

Wenn du diese Umkehrung leben würdest, was würdest du anders machen?

Die Umkehrung für Aussagen unter Punkt 6 ist ein wenig anders:

Beispiel: »Ich will nie wieder erleben, dass Paul und ich uns streiten.«  
Wird umgekehrt zu: »Ich bin bereit wieder zu erleben, dass Paul und ich uns streiten.«  
Und dann zu: »Ich freue mich darauf, wieder zu erleben, dass Paul und ich uns streiten.«

(Manchmal passt besser: »Ich bin bereit/freue mich *in Gedanken* wieder zu erleben...)

»Falls es an dieser Stelle Widerstand gegen irgendeinen Gedanken gibt, ist die Work noch nicht getan. Wenn man sich ehrlich auf unangenehme Erfahrungen freuen kann, gibt es im Leben nichts mehr zu fürchten – du siehst dann alles als ein Geschenk an, das dir Selbsterkenntnis bringen kann.« (Byron Katie)...  
(Zeit: 45 Min.)

#### Auswertung

Paaraustausch

(Zeit: pro Person 10 Min.)

#### Material

Arbeitsblätter, Stift.

#### Hinweis

Das Copyright für die Fragen liegt bei Byron Katie (Byron Katie/Gisela Kretschmar: Lieben was ist. München 2002)

## Anhang F

### Eigen geführte Sitzmeditation, verinnerlicht nach Reisch, Retsch, Thich Nhat

#### Hanh und Zinn

*Ich sitze, das Kinn leicht eingezogen, die Schultern nach hinten unten platziert, meine Beine rechtwinkelig nebeneinander mit den Füßen den Boden berührend in aufrechter Körperhaltung. Es gibt nichts zu tun, nichts zu erreichen. Dafür dürfen sich meine Augen hinter den geschlossenen oder leicht geöffneten Augen entspannen, die Zunge leicht am Gaumen liegen und der Mund sich zu einem freundlichen Lächeln formen. Den Schultern gebe ich wiederholt sanft zu verstehen, sich für diese Zeit Entspannung zu gönnen. Ich prüfe außerdem, ob mein Sitzen Stabilität zeigt, so als ob ich mittels eines Fadens vom Kopf her leicht zum Himmel gezogen würde und meine Beine keinerlei Muskelspannung aufzeigen. Dieses ermöglicht mir ein Ankommen, in diesem Raum, in diesem Moment, für diesen Augenblick. Was braucht es noch, um die Übung zu beginnen? Abwarten! Ich möchte meditieren, um zu meditieren. Und möge das, was hier Gutes entsteht, für mich und mein Umfeld und darüber hinaus nützlich sein.*

*Ich spüre in meinen Körper hinein und frage diesen freundlich, wie es ihm geht und warte ab. In diesen Momenten danke ich ihm dafür, dass er so gut funktioniert, taste einzelne Organe ab, deren Arbeit mir für diese Zeit besonders wichtig erscheint. Zeigen sich Verspannungen, gar Schmerz, so nehme ich dieses wohlwollend wahr und gehe mit meiner ganzen Aufmerksamkeit dahin. Ich atme darin ein und darin aus. Ein und aus. Und beobachte. Möglicherweise entscheide ich mich dafür, vorgestellte Wärmeenergie oder einfach liebevolle Zuneigung dort hinzuführen. Ich biete meinem Körper meine Freundschaft an und bitte ihn, mir zu verzeihen für alles das, was ich ihm an Leid zugefügt habe. Über eine kleine Öffnung am obersten Kopfeinde lasse ich bedingungslose Liebe zu mir fließen. Diese durchströmt meinen gesamten Körper bis in die winzigsten Zellbestandteile.*

*Nun trete ich mit meinen Unterpersonen in wertschätzenden Kontakt. Sie haben ihren Platz im Halbkreis vor mir eingenommen. Jede einzelne ist mir willkommen, ist sogar wichtig. Ihnen ist ein Miteinander erlaubt, so dass sie zusammen gelernt haben, sich gegenseitig mitzuteilen, fair zu klären, auch zu trösten. Zu meiner Linken befinden sich meine Kinder jeglichen Alters. Sie bedürfen besonderer Fürsorge und warten eben neugierig ab, was passiert. Zur Rechten steht mir das höhere Selbst, mein herzensgutes, treues, friedvolles und absolut bezauberndes Ideal zur Seite, dem ich jegliche Sorge zutragen kann, ohne dabei eine abwertende Antwort jeglicher Art zu empfangen. Möge es immer mehr durch mich leben können. Möge es auch den anderen Menschen wertvoll sein.*

*Konzentriert auf das Hören, nehme ich Geräusche wahr und lasse sie sein, wie sie sind. Dazwischen ist Stille, wohltuende Stille... Sobald ich bemerke, dass mich Gedanken zur Ablenkung einladen möchten, weise ich diese freundlich daraufhin, dass ich meine Aufmerksamkeit eben auf*

den Hörraum lenke und mich ihnen zu späterer Zeit widmen werde. Hörraum und wieder Hörraum.

Beim Wechsel zu einem anderen Aufmerksamkeitsobjekt bin ich mir bewusst darüber. Ich lenke wissentlich auf meinen Atemraum. Einatmen und wieder ausatmen, zählend die Atemzüge von 1 bis 21 und wieder von vorn. Lasse ich mich ablenken, so setze ich meine Konzentration auf den Atem fort. Ich bemerke, wie er sich ändert. Ich spüre den Luftzug an der Nase, kalt ein, wärmer aus, beobachte, was in der Bauchgegend passiert. Allmählich atme ich durch meinen gesamten Körper und betrachte, was geschieht. Erfahrungsgemäß ist mein Geist des Zählens oft überdrüssig. Für diesen Fall spreche ich innerlich die Worte „Ein“ und „Aus“. Das hilft mir, beim bewussten Atmen zu bleiben. Drängen sich immer wiederkehrend Gedanken auf, so nenne ich sie bei den Namen, begrüße und bitte sie gleichzeitig sie ernstnehmend darum, vorerst in den Hintergrund zu treten. Ich werde mich im Laufe der Praxis bzw. danach um sie kümmern. Sicherlich haben mir sie etwas Wichtiges mitzuteilen.

Für die Beobachtung von Gedanken habe ich die Methode des Fließbandes (wenn die Gedanken besonders schnell und übersprudelnd sind) gewählt. Dieses entspricht dem Etikettieren. Das heißt, jeder Gedanke erhält beim Vorbeiziehen einen Namen. Manchmal ziehen diese wie Wolken am Himmel. Interessant dabei die Erkenntnis, dass hinter den Wolkenformationen immer, wirklich immer, sich der rein blaue Himmel erstreckt. Oder sie entspringen aus einem Fluss und erhalten dort im Sinne des Loslassens ihre Daseinsberechtigung. Kommen so gar keine Gedanken, so ist das so und die Möglichkeit besteht darin, zum Anker, dem Atem zurückzukehren. Letzteres wirkt wie eine Erdung, der Atem, ein echter Verbündeter. Er ist bei mir, solange ich lebe.

Ähnlich der Betrachtung den Gedanken gegenüber, kann das Fühlen wahrgenommen werden, was im Einzelnen nach gut, neutral oder ungut benannt oder auch mit Vergangenheit und Zukunft betitelt werden darf. Buddhistisch wird meiner Kenntnis nach in heilsam und nichtheilsam eingeteilt. Gefühlswahrnehmungen können auch körperlich gespürt werden. Sanft nachfühlen! Welcher Körperteil reagiert? Abwarten! Und wieder betrachten. „Ein“ und „Aus“...

Allmählich lenke ich die Aufmerksamkeit wieder konzentriert auf den Atem und bin mir darüber bewusst die Achtsamkeitsübung jetzt zu beenden. Langsam strecke und dehne ich mich mit dem Wunsch, von dem, was eben entstanden ist, etwas mit in den Alltag zunehmen.

Diesbezüglich habe ich mir eine Achtsamkeitsglocke im Smartphone eingerichtet. Nach einem gewählten Zeitintervall erinnert mich das kurze Läuten daran, achtsam zu sein. Drei bewusste Atemzüge... schauen, wo ich gerade bin; verankert im Jetzt.

## Anhang G

### Fort- und Weiterbildung

**Dr. rer.nat. Elisabeth Reisch**  
**Psychologische Psychotherapeutin**  
Schererstr. 11  
13347 Berlin  
Tel.:030-25209249  
[dialog@ereisch.de](mailto:dialog@ereisch.de)  
[www.werteorientierte-psychotherapie.de](http://www.werteorientierte-psychotherapie.de)

26.11.2011

#### Teilnahmebestätigungen für Frau Manuela Marx

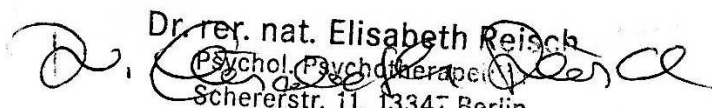
Hiermit bestätige ich die Teilnahme von Frau Manuela Marx für folgende Seminare und Fortbildungsveranstaltungen:

1. Einführung in „the work“ von Byron Katie (ganztägig)
2. Achtsamkeitstraining für den therapeutischen Kontext ( wöchentliche Teilnahme 2010 und 2011)
3. Ressourcenorientierung in der sozialen Arbeit (14-tägige Teilnahme, zweistündig, 2010)

Frau Marx zeichnete sich in der Gruppen- und Seminararbeit durch ihr hohes inhaltliches Engagement, ihre Empathiefähigkeit anderen Teilnehmern gegenüber und ihre stete Freundlichkeit aus.

Ich wünsche ihr für Ihren weiteren beruflichen Lebensweg alles Gute und freue mich darüber, dass sie diesen Weg, bei Ihnen ein Studium zu beginnen, wählt.

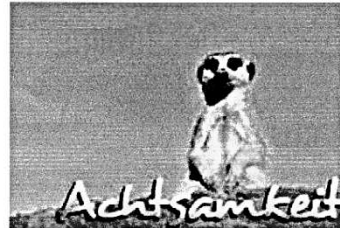
Mit freundlichen Grüßen

  
Dr. rer. nat. Elisabeth Reisch  
Psychol. Psychotherapeutin  
Schererstr. 11, 13347 Berlin  
[dialog@ereisch.de](mailto:dialog@ereisch.de)

## Anhang H

### Einladung zum Seminar über Achtsamkeit im Jahr 2013

#### *ACHTSAMKEIT ALS SELBSTFÜRSORGE*



Ein zehnjähriger Junge zum Thema Achtsamkeit: „Ruhe, Achtung und Vertrauen“

Oft erleben wir in unserem Alltag Momente, die uns fordern nach unermüdlicher Leistung. Wir planen unseren Tag während des morgendlichen Aufstehens, gehen nicht immer motiviert zur Arbeit, nehmen unaufhaltsam Termine wahr, erleben unangenehmen Druck mit dem, was noch nicht erledigt ist, kümmern uns um die wirklich wichtigen Dinge bezüglich unserer Kinder sowie engsten Angehörigen, regeln pflichtbewusst das Familienleben und abends stellen wir fest, dass es *heute* wieder richtig anstrengend für uns war. Erschöpft, auch ruhelos versuchen wir in den Schlaf zu finden, um morgens erneut wieder gut zu sein.

Frau Dr. rer. nat. Elisabeth Reisch Psychologische Psychotherapeutin aus Berlin mit mehrjährig wertvoller Erfahrung in Achtsamkeit, zeigt uns nicht nur auf ganz besonders liebevolle Weise, dass wir bereits gut sind, so wie wir sind mit allem an unseren Wünschen, Sehnsüchten auch Ansprüchen. Vielmehr geht es in Ihrem Seminar darum, wie wir es schaffen können im Tagewerk, angespannter Situationen, heutiger beruflicher Herausforderungen sowie unruhigem Gefühl in uns Freundschaft zu schließen. Wie kann uns die Achtsamkeit dabei helfen, gut für uns selbst zu sorgen? Es ist wie eine Brille, die wir uns erlauben dankbar aufzusetzen, um in eine Welt sanfter Ruhe, friedvoller Beachtung und tiefen Vertrauen zu uns einzutauchen.

Fühlen Sie sich von uns herzlich eingeladen zum Seminar: „Achtsamkeit als Selbstfürsorge“ am Samstag, den **31.08.2013 13:30–17:30**  
in den Räumen der Kontakt- und Beratungsstelle  
Für einen gemeinsamen Imbiss bringen Sie doch bitte eine Kleinigkeit mit.

Die Kosten für diese Veranstaltung belaufen sich in Höhe von 30,- Euro.

Wir freuen uns mit Ihnen zusammen auf eine kleine Auszeit, wünschen bis dahin eine gute Zeit,  
Manuela Marx in freundlicher Unterstützung von

## Stichwortverzeichnis

**Abweichendes Verhalten:** Pädagogisch, „... dass dieses solchermassen öffentlich etikettierte und sanktionierte Verhalten in seinem Kern auch als Bewältigungsverhalten, als subjektives Streben nach situativer und biografischer Handlungsfähigkeit und psychosozialer Balance in kritischen Lebenssituationen und -konstellationen erkannt wird (Böhnisch 2010, 11). – Die Konstruktion Abweichendes Verhalten (auch Devianz) wird unterteilt in delinquentes (kriminelles) sowie autoaggressives (selbstzerstörendes) Handeln (vgl. ebd. 10ff.).

**Aggressivität:** Als „... Neigung oder Tendenz zu aggressivem Verhalten“ (Micus-Loos 2011, 23) hier „... als Neigung zu absichtlich schädigendem Verhalten...“ (ebd.)

**Akzeptanz im Rahmen der 7 Grundhaltungen des MBSR:** „... bedeutet (...) annehmen“ (Kabat-Zinn 2011, 52) und ist im Rahmen des „... inneren Aussöhnungsprozesses (...) unerlässlich für jede Heilung“ (ebd., R.w.i.O.)

**Allparteilichkeit im systemischen Kontext:** „das Konzept (...) betont die Parteinahme und Empathie der Beraterin für *alle* Auftraggeberinnen und damit das professionelle Interesse an einer gelungenen Beziehung, die jenseits aller notwendigen professionellen Distanz auch den Raum für eine interpersonale Begegnung eröffnet“ (Ritscher 2013, 252, Herv.i.O.).

**Anfängergeist im Rahmen der 7 Grundhaltungen des MBSR:** „... das heißt eine innere Einstellung der Offenheit gewinnen, die bereit ist, alles so zu sehen, als wäre es das erste Mal“ (Kabat-Zinn 2011, 50)

**Anomietheorie:** „... E. Durkheim (...) geht in ihrer Grundthese davon aus, dass die industrielle Arbeitsteilung mit ihren Rationalisierungs- und Individualisierungsschüben immer wieder zu – subjektiv auch so empfundener – sozialer Regel- und Normlosigkeit führt“ (Böhnisch 2010, 23, Herv.i.O.).

**Autobiografisches Gedächtnis:** enthält besondere Situationen, bspw. „... Geburtstage, Familienfeiern, Urlaube, Schuleintritt, erfolgreiche Prüfungen, religiöse Initiationsrituale (...), Hochzeit, die Geburt der Kinder und andere markante Lebensveränderungen“ (Hölzle 2011, 34)

**Autonomie:** Als „Befreiung von Fremdbestimmung“ (vgl. Böhnisch/ Funk 2011, 51) unter beeinflussenden Faktoren, wie es die Gesellschaft, Psyche auch sozial- politische Komponenten sind (vgl. ebd.)

**Balance:** Streben nach einem Zustand der Homöostase „...“, der sich jenseits von Gesundheit einpendeln kann (...) ein Gleichgewichtsstreben »um jeden Preis« (Böhnisch/ Funk 2002, 11, Herv.i.O.)

**Basisdemokratie:** Als „Sammelbegriff für Formen politischer Beteiligung, bei denen politische Entscheidungen direkt vom Volk getroffen werden oder neben den etablierten Parteien auch andere politische Gruppen (z. B. Verbände) und spontane Vereinigungen (z. B. Bürgerinitiativen) die politischen Entscheidungen beeinflussen und gestalten können“ (<http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/17153/basisdemokratie>, verfügbar, am 05.11.2014).

**Betroffenenorientierung:** „Der aus der neuen Frauenbewegung kollektiv »besetzte« Begriff der Betroffenheit (bspw. Betroffen von komplexen Gewalterleben, Hilflosigkeit gegenüber gesellschaftsinduzierter Resultate und das Angewiesen-Sein auf Andere) wurde (...) zum organisierenden Arbeitsprinzip einer sich basisdemokratisch verstehenden feministischen Praxis“ (Arnaud 2011, 67, Herv.i.O.) mit der Zielstellung darüber, „... neue Räume zu öffnen, in denen gesellschaftlich bisher nicht zugängliche, die Selbstintegration überfordernde Erlebnisse und Verhältnisse im interaktiven Dialog neu geordnet werden können. In der Ermöglichung alternativer Erfahrungen sollen eigenständige Aneignungsprozesse gestützt werden mit dem Ziel größerer Entscheidungsfreiheit und Wiedererlangung erweiterter Handlungsfähigkeit (ebd., 68), i.S. von autonomietragender „Quellen der Selbsthilfe“ (vgl. ebd.) professionell entschlüsselnder in „Koproduktion“ (vgl. ebd., 69) gestalteter Arbeit auf Augenhöhe mit einhergehender Kenntnis darüber, dass „... das Bewusstsein des Niederschlags gesellschaftlicher Zwänge im Subjekt...“ (ebd., 68) verortet ist. Die Betroffenenorientierung fungiert mit der „... Biografisierung als neue Anforderung moderner Subjekte (...), aber durch aktuelle gesellschaftliche Spaltungen und strukturell kaum sozialstaatlich abgefederte Marginalisierungsprozesse werden hilfreiche Begleitprozesse durch institutionelle und lebensweltliche Begrenzungen destabilisiert bis unmöglich“ (ebd., 69). Arnaud (2011) hebt daher den „Professionellen Habitus“ (vgl. ebd.) hervor, „... welcher sozialpolitische Wachsamkeit (...) und Risikobereitschaft in der Veröffentlichung alternativer guter Praxis zeitigt und Begrenzungen entgegen dem allgemeinen Trend offensiv thematisiert“ (ebd.) (vgl. ebd., 67ff.).

**Biografie:** Konzeptionell, als „... das »So-Geworden-Sein« eines Menschen in der komplexen Wechselwirkung zwischen gesellschaftlichen Prozessen auf der einen und den individuellen Verarbeitungsmustern auf der anderen Seite...“ sowie ein „... Prozess der Entwicklung und Veränderung persönlicher Identitätskonstruktionen im Wechselspiel mit gesellschaftlichen Konstellationen“ (Gahleitner/ Miethe 2011, 73, Herv.i.O.)

**Biografisierung:** Als „... Notwendigkeit, die heterogenen Ereignisse und Lebensbedingungen in seinen persönlichen, eben subjektiv kohärenten Sinnzusammenhang zu bringen“ (Gudjons/ Gudjons/ Pieper 2008, 20)

**Biografizität:** als „... die allgemeine Fähigkeit des Menschen zum eigenständigen Lernen...“ (Miethe 2014, 26)

**Delegation und Aufträge:** Aufgabenerteilung i.S. davon, die elterliche Erwartung zu erfüllen (vgl. Ritscher 2013, 148f.)

**Digitalisierung:** Hier, im Sinne des: „... *digitalen* Kapitalismus in der Zweiten Moderne ...“ und meint, „...“, dass durch die nahezu unendlichen Verbindungsmöglichkeiten von mikroelektronischer Technologie und weltweiten Kapitalbewegungen eine neue hegemoniale Struktur ständig wechselnder, sich aber letztlich weltweit vernetzter ökonomischer und sozialer Punkte entstanden ist, welche die sozialen Welten durchdringen und fortlaufend Sachzwänge signalisieren“ (Böhnisch/ Lenz/ Schröer 2009, 68, Herv.i.O.)

**Doppeltes Mandat:** „Verhältnis von Hilfe und Kontrolle“ (vgl. Galuske 2011, 50) – „Die Soziale Arbeit ist eingebunden in staatliche Gewährungs- und Kontrollkontexte... Für sozialpädagogische Interventionen bedeutet (...), dass sie immer im Spannungsfeld von Hilfe und Kontrolle (...) angesiedelt ist“ (Galuske/ Müller 2012, 592).

**Emotionen:** Als „... *meist schnell einschließende* Gefühlszustände...“ (Barnow 2014, 8, Herv.i.O.). Es gibt 6 Grundemotionen: „Trauer, Wut/Ärger, Angst, Ekel, Schuld und Freude (Lust). Diese (...) weisen typische muskuläre Reaktionsmuster auf, die sich kulturell kaum voneinander unterscheiden...“ (ebd., Herv.i.O.). Gleichsame Merkmale sind: (a) Sie sind aktuelle Zustände von Personen; (b) sie unterscheiden sich nach Art oder Qualität und Intensität [...]; (c) sie sind in der Regel objektgerichtet [...]; (d) Personen, die sich in einem der genannten Zustände befinden, haben normalerweise ein charakteristisches Erleben (...), und häufig treten auch bestimmte physiologische Veränderungen (...) und Verhaltensweisen (...) auf“ (Meyer/ Schützwohl/ Reisenzein 1993, 23f., zit. nach Holodynski 2014, 437, Herv.i.O.). Sie „... werden als Geschehnisse erlebt, die der Person zustoßen, ihr widerfahren und nicht willentlich von ihr hergestellt...“ (Holodynski 2014, 437) in Abgrenzung zu „... verwandten Phänomenen (...), die ebenfalls affektiv getönt sind, nämlich *Stimmungen* und *gegenständlichen Gefühlen*“ (ebd., Herv.i.O.).

**Empathie:** „... ist ein »einführendes Verstehen« der Welt und der Probleme aus Sicht der Klienten, und die Fähigkeit, diese mit dem Klienten zu kommunizieren...“ (Miethe 2014, 62, Herv.i.O.) und „... bedeutet, die innere Wahrnehmungswelt eines anderen Menschen zu betreten, zu versuchen diese zu verstehen ohne dabei den eigenen Relevanzrahmen zu verlassen und mit der anderen Person zu verschmelzen“ (ebd.).

**Empowerment:** „... Hilfe zur Selbsthilfe wird als (...) (Bemächtigung) bezeichnet. Sie verleiht Energie für die Vertretung der eigenen Interessen und entsprechende kommunikative Handlungen durch das rekursiv - im Prozess zunehmender Erfolgserfahrungen - wachsende Bewusstsein eigener Einflussmöglichkeiten im sozialen Nahraum“ (Ritscher 2013, 176, Herv.i.O.), geht aufseiten der Psychologie mit einer Selbstwertsteigerung einher „... und (mildert) die *erlernte Hilflosigkeit*“ (ebd., Herv.i.O.). Damit „... entsteht ein Vertrauen in sich selbst und in die soziale Existenz sowie eine selbstsichere, veränderungsoffene Identitätsbeschreibung“ (ebd.).

**Enkulturation:** Ist ein „Interaktiv-Lebenslanger-Prozess“ (vgl. Ritscher 2013, 117) und „... bezieht sich innerhalb der Sozialisation schwerpunktmäßig auf die Integration der Menschen in die Symbolsysteme (...) und kulturellen Inhalte der Gesellschaft (ebd.).

**Entwicklungsaufgabe:** „... ist eine Aufgabe, die in oder zumindest ungefähr zu einem bestimmten Lebensabschnitt des Individuums entsteht, deren erfolgreiche Bewältigung zu dessen Glück und zum Erfolg bei späteren Aufgaben führt, während das Misslingen zu Unglücklichkeit, zu Missbilligung durch die Gesellschaft und zu Schwierigkeiten mit späteren Aufgaben führt“ (Havighurst, 1997, 2, zit. nach Rothgang 2009, 97, Herv.i.O.).

**Erwachsenenalter:** Hier definiert als Frühes (20-40 Jährige), Mittleres (40-60 Jährige) und Spätes (über 60 Jährige) (vgl. Faltermaier/ Mayring/ Saup u.a. 2014, 16) und angewendet das junge und mittlere Erwachsenenalter

**Extrapunitivität:** „Wunsch oder Wille, andere Personen für eigene moralische Unzulänglichkeit oder eigene Schuld büßen zu lassen“ (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Extrapunitivitaet>, verfügbar, am 04.10.2014)

**Familie:** Als „... eine sich historisch stets wandelnde Sozialform“ und „... auf Dauer angelegter, intergenerationaler Fürsorgezusammenhang“ (Thiessen 2011, 124). Also, „... die wechselseitige informelle Sorge um das körperliche, emotionale und geistige Wohl“ (Uhlendorff/ Euteneuer/ Sabla 2013, 43) sowie tragender Erziehungs- und Sozialisationsaufgaben hinsichtlich der Kinder (vgl. ebd., 43). Ebenso „... bezeichnet »Familie« die Zusammengehörigkeit von zwei oder mehreren aufeinander bezogenen Generationen, die zueinander in einer Eltern-Kind-Beziehung stehen. Von der Position des Kindes aus gesehen (...) Herkunftsfamilie, von der Elternposition aus, die eigene Familie“ (Böhnisch/ Funk 2013, 187, Herv.i.O.).

**Familie moderne:** „... gründet auf intimen, emotionalen Beziehungen, wobei sich nebeneinander eine Paarbeziehung und eine Eltern-Kind-Beziehung entwickeln...“ (Böhnisch/ Funk 2013, 188) damit einhergehend „... neue Anforderungen an Väter (...) der aktiven oder engagierten Vaterschaft“ (ebd.) in „multilokaler Familienform“ und „gelebter multilokaler Beziehungen“ und ist verursacht sowie beeinflusst von Entgrenzung der Arbeit (vgl. ebd. 188f.).

**Geduld im Rahmen der 7 Grundhaltungen des MBSR:** Als „... verstehen und akzeptieren, daß Dinge manchmal ihre eigene Zeit benötigen, um sich beziehungsweise ihre Wirkung zu entfalten“ (Kabat-Zinn 2011, 48, R.w.i.O.) – Achtsamkeitsübung = Geduldsübung und schult „Rücksicht und Verständnis“ (vgl. ebd., 49) sich selbst gegenüber (vgl. ebd., 48f.)

**Gefühle:** gestalten sich im Vgl. zu Emotionen „... komplexer und enthalten schon mehr kognitive (geistige) Verarbeitungsprozesse wie unter anderem Analyse der Situation und bewusste Bewertungen. Sie dauern länger an und sind meist nicht so intensiv. Der Auslöser kann zurückliegen und ist nicht immer unmittelbar nachvollziehbar“ (Barnow 2014, 9, Herv.i.O.).

**Gefühle gegenständlich:** Im Vgl. zu Emotionen, sie „... sind (...) mit einem Gegenstand verknüpft, und zwar dauerhaft und nicht nur episodisch...“ (Holodynski 2014, 437). Bspw. „... Hass und Neid gegenüber einer bestimmten Person oder auch Zugehörigkeitsgefühle zu sozialen Gemeinschaften...“ (ebd.), ganz besonders, „... Liebe z.B. zum Lebenspartner oder Kind...“ (ebd.). Letzteres macht möglich, dass Emotionen nicht immer erlebt werden bspw. „Fürsorge und Zuwendung“ (vgl. ebd.) dem dauerhaft geliebten Kind gegenüber, jedoch ebenso bspw. Toben mit dem geliebten Kind Emotionsauslösung wahrscheinlich macht, nämlich bspw. Angst (vgl. ebd.).

**Generation:** Der Begriff „... beschreibt aus mikrosoziologischer Perspektive das konkrete Zusammenleben von Individuen unterschiedlicher Lebensalter (Generationsbeziehungen in familialen Zusammenhängen), aus makrosoziologischer Sicht soziale Gruppen (kulturelle, historische oder spezifische Gemeinsamkeiten) bzw. ihr Verhältnis zueinander (gesellschaftliches Generationsverhältnis)“ (Stecklina 2011, 156, Herv.i.O.).

**Generativität:** „... ist die Fähigkeit (...), eigenes Leben, aber auch Ideen und Erkenntnisse, materielle und ideelle Werte weiterzugeben“ (Rothgang 2009, 95).

**Gendersensitivität im systemischen Kontext:** „... Gender-Abhängigkeit aller sozialen Realitäten (kann) (...) konstruktiv genutzt werden (...)“ (Ritscher 2013, 258).

**Gesellschaft:** „...ist eine Sammelbezeichnung für unterschiedliche Formen zusammenlebender Gemeinschaften von Menschen, deren Verhältnis zueinander durch Normen, Konventionen und Gesetze bestimmt ist und die als solche eine G.-Struktur (G.-Gefüge) ergeben“ (<http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/17556/gesellschaft>, verfügbar, am 08.09.2014, Herv.i.O.).

**Gleichgewicht psychosoziales:** „... Selbstwert, Selbstwirksamkeit und sozialer Anerkennung – als Determinanten...“ (Böhnisch/ Schröer 2013, 20)

**Globalisierung:** „... ist eine politisch-ökonomische Bezeichnung für den fortschreitenden Prozess weltweiter Arbeitsteilung“ (<http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/17577/globalisierung>, verfügbar, am 08.09.2014).

**Graue Substanz des Gehirns:** beinhaltet „... Teile des Gehirns, in denen die Neuronen miteinander kommunizieren und in denen sich das »Denken« abspielt...“ (Lazar 2013, 74, Herv.i.O.)



**Haltung:** „... als ein überdauerndes Netz von kognitiven (also auch unbewusst ablaufenden) Operationen, das einen stabilen Bezugspunkt bildet und bestimmte Denkweisen und Vorgehensweisen fördert und andere implizit hemmt oder ausschließt“ (Kleve/ Wirth 2013, 36, Herv.i.O.).

**Handhabbarkeit im Verständnis von Antonovsky:** „... meint die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten mit Hilfe eigener Ressourcen und Kompetenzen gelöst werden können“ (Hölzle 2011, 72)

**Hirnstruktur:** „... als alles, was mit der Art und Weise zu tun hat, wie Neuronen miteinander kommunizieren, angefangen bei der Anzahl der Verbindungen zwischen Neuronen bis hin zur Menge der Neurotransmitter, die an den Verbindungsstellen (Synapsen) ausgeschüttet werden“ (Lazar 2013, 72, Herv.i.O.)

**Homöostase:** Konstanz des inneren Milieus

**Hypothetisieren im systemischen Kontext:** „Vorannahmen über die Wirklichkeit sind zunächst »Vorurteile«, ohne sie ist Erkenntnis nicht möglich. Als Hypothesen werden sie in bewusste Vorannahmen verwandelt, die dadurch benennbar, kritisierbar und veränderbar werden“ (Ritscher 2013, 250, Herv.i.O.). Dieses „... vollzieht sich in der professionellen Handlungssituation in einem Spektrum zwischen Intuition und absichtsvoller Rationalität...“ (ebd.).

**Identität:** „... bezeichnet die Kontinuität des Selbsterlebens einer Person - einschließlich derjenigen Aspekte, die mit dem Geschlecht verbunden sind – wie sie sich aus der biografischen Aufschichtung von Selbsterfahrungen in der Zeit und ihrer reflexiven Verarbeitung ergibt“ (King 2011, 207, Herv.i.O.) - Konzeptionell hier als „Bastel- auch Patchworkidentität“ (vgl. Böhnisch/ Funk 2013, 66)

**Individualisierung:** Als „... gesellschaftlicher Strukturbegriff, bezieht sich (...) nicht vordergründig (...) auf das Individuum, sondern auf einen spezifischen Prozess der Vergesellschaftung“ (Böhnisch/ Funk 2013, 81) und „... ist (...) eine Funktion des Modernisierungsprozesses und meint sowohl den Prozess »der Herauslösung aus historisch vorgegebenen Sozialformen und -bindungen im Sinne traditioneller Herrschafts- und Versorgungszusammenhänge«, den »Verlust traditioneller Sicherheiten im Hinblick auf Handlungswissen, Glauben und leitende Normen« als auch »die Suche nach einer neuen Art der sozialen Einbindung«“ (Beck 1986, 206, zit. nach Böhnisch/ Funk 2013, 81, Herv.i.O.)

**Individualität:** „Summe der Eigenschaften, Merkmale, die die Besonderheit eines Menschen ausmachen; [ausgeprägte] Persönlichkeit in ihrer Unverwechselbarkeit“  
(<http://www.duden.de/rechtschreibung/Individualitaet#Bedeutung1>/<http://www.duden.de/rechtschreibung/Individualitaet#Bedeutung2>, verfügbar, am 08.09.2014, Herv.i.O.)

**Initial:** „anfänglich, beginnend“ (<http://www.duden.de/rechtschreibung/initial>, verfügbar, am 03.10.2014)

**Interaktion:** Zwischenmenschliches Miteinander mindestens zweier Beteiligter, welches sich aufeinander bezieht (vgl. Uhlendorff/ Euteneuer/ Sabla 2013, 13f.) auch i.S. des „Informationsaustausches“ (vgl. Ritscher 2013, 36)

**Interesse im systemischen Kontext:** als „... eine durch die Aufmerksamkeit für die anderen und sich selbst gekennzeichnete Begegnung...“ (Ritscher 2013, 253)

**Introspektion:** Hier verwendet als, „ein In-sich-Hineinschauen, Hinein-Fühlen, Hinein-Horchen...“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 194)

**Koevolution:** „... als »der Kunst des gemeinsamen Wachsens«“ (Willi 1985, zit. nach Ritscher 2013, 85, Herv.i.O.)

**Kognition:** „Gesamtheit aller Prozesse, die mit dem Wahrnehmen und Erkennen zusammenhängen“  
(<http://www.duden.de/rechtschreibung/Kognition>, verfügbar, am 03.10.2014)

**Kohärenzsinn:** Es geht dabei um „... Faktoren, die die gesundheitlich effektive Ver- und Bearbeitung von Belastungen fördern und damit u.a. vor der Entwicklung eines Burnout-Syndroms schützen können“ (Zarbock/ Amman/ Ringer 2012, 26).

**Kohärenzgefühl definiert von Antonowsky (1993):** „...als »... eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, daß erstens die Anforderungen aus der inneren und äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind, und daß zweitens die Ressourcen zur Verfügung stehen, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, daß diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investitionen und Engagement verdienen«“ (ebd., 12, Übersetzung durch Franke und Broda, zit. nach Hölzle 2011, 72, R.w.i.O.).

**Kongruenz:** i.S. von „Echtheit“ auch „ohne Fassade sein“ (vgl. Miethe 2014, 61)

**Konstrukt:** „Arbeitshypothese oder gedankliche Hilfskonstruktion für die Beschreibung erschlossener Phänomene“ (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Konstrukt#Bedeutung1>, verfügbar, am 08.09.2014)

**Konstruktionismus:** „... Wirklichkeit erleben, ist nicht ein passives Abbild der »Realität«, sondern Ergebnis einer aktiven Erkenntnisleistung“ (Kleve/ Wirth 2013, 18, Herv.i.O.)

**Kontextualisierung im systemischen Kontext:** „Wird einem Ereignis ein bestimmter Kontext zugeordnet, damit sein Sinn und seine Funktion verstanden werden kann, findet eine kognitiv-affektive Handlung statt...“ (Ritscher 2013, 254). Ritscher (2013) unterscheidet 5 Arten: „... auf Wahrnehmung und Erkenntnis bezogen, sozial – auf die äußeren Umwelten bezogen, biosozial – auf den Leib des Menschen und seine geographische Einbettung bezogen, psychisch – auf die inneren Prozesse des Subjekts bezogen, und raum-zeitlich – auf den Prozesscharakter und den Ort von Handlungen bezogen (ebd.). Dieses „... heißt auch, dass die sozialen Einflüsse, unter denen Menschen handeln, diesen bewusst werden“ (ebd.).

**Konzentration:** psychologisch, „... als selektive Aufmerksamkeit, als willentliche, zielorientierte Fokussierung der Wahrnehmung“ (Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 39)

**Krise:** Hier verwendet, „... dass Krisen etwas mit der Unterbrechung von Gewohntem zu tun haben, also ein einschneidendes Geschehen...“ (Filipp/ Aymanns 2010, 13) auch psychisch, „... als »ein belastender, temporärer, in seinem Verlauf und in seinen Folgen offener Veränderungsprozess der Person, der gekennzeichnet ist durch eine Unterbrechung der Kontinuität des Erlebens und Handelns, durch eine partielle Desintegration der Handlungsorganisation und eine Destabilisierung im emotionalen Bereich«“ (Ulrich 1987, 51, zit. nach Filipp/ Aymanns 2010, 14). „Ein positiver Ausgang meint, (...) die Reorganisation des Passungsgefüges gelingt (...) zur Erweiterung ihres Handlungsspielraums (...), persönliches Wachstum (...) und Zuwachs an Kompetenz und Weisheit...“ (ebd. 15).

**Kybernetik:** wissenschaftliche Forschungsrichtung, die Systeme verschiedenster Art (z. B. biologische, technische, soziologische Systeme) auf selbsttätige Regelungs- und Steuerungsmechanismen hin untersucht (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Kybernetik>, verfügbar, am 09.10.2014, Herv.i.O.) – kurz: „... Wissenschaft von der Funktion und Steuerung komplexer Systeme“ (Kleve/ Wirth 2013, 35)

**Lebensbewältigung biografisch:** „... im Sinne des Strebens nach psychosozialer Handlungsfähigkeit...“ (Böhnisch 2012, 44), dem verhaltensappliziertem Umgang (vgl. ebd.)

**Lebenslage:** „Damit kann der Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen und der jeweiligen Ausformung von sozialen Spielräumen, in denen das Leben – biografisch unterschiedlich – bewältigt werden kann, thematisiert werden“ (Böhnisch/Schröer 2013, 41, Herv.i.O.). Es geht um „... Menschen verfügbaren materiellen, sozialen und kulturellen Ressourcen der Lebensbewältigung vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen, die über Bewältigungskulturen vermittelt und erfahrbar sind“ (ebd.).

**Lebenslauf:** Hier „... charakterisiert durch eine unterschiedliche Sequenz einzelner Erfahrungen, (...) des Alltags und großen Ereignissen und Transitionen im Leben“ (Filipp/ Aymanns 2010, 27)

**Lebenswelt:** „... nimmt den Alltag der Adressaten, d.h. den Ort, wo Probleme entstehen, wo Leben gelebt wird, wo die Adressaten selbst mehr oder minder angemessene Strategien der Lebensbewältigung praktizieren, als originären Ort sozialpädagogischen Handelns...“ (Galuske 2011, 145).

**Lernen:** Hier, als „... eine zentrale Dimension des Sozialisationsprozesses, als es als Medium der Persönlichkeitsentwicklung wie der gesellschaftlichen Integration wirkt“ (Böhnisch/ Funk 2013, 66)

**Liebende Güte:** Mitgefühl, Mitfreude, innerer Frieden, Gleichmut (vgl. Weiss/ Harrer/ Dietz 2010, 34)

**Lösungsorientierung im systemischen Kontext:** in Verbindung mit Auftragsklärung und dem Verständnis darüber, dass „... (...) jeder Mensch die Zeit für seine Lösung, manchmal auch – von außen gesehen – viele Umwege (braucht)“ (Ritscher 2013, 257, Herv.i.O.). Sozialarbeiterinnen sind Begleiter mit „... professionellen Hilfen (...) als Wegweiser an den Wegkreuzungen...“ (ebd.).

**Loslassen im Rahmen der 7 Grundhaltungen des MBSR:** dem gewohnten Festhalten/ Ablehnen anders gegenüber treten (vgl. Kabat-Zinn 2011, 54f.), i.S. von „... jede Erfahrung, so, wie sie ist (...), einfach nur zu beobachten“ (ebd., Herv.i.O.)

**Loyalität:** „... eine wesentliche Ressource für Zusammenhalt und Wachstum der Familie und ihrer Mitglieder: Man bleibt verbunden und gewinnt (...) persönliche Aufträge und Aufgaben, die Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit verleihen“ (Ritscher 2013, 150, Herv.i.O.)

**Meditation:** „Vorgang der bewußten Beobachtung von Geist und Körper, in der man alle Erfahrungen so, wie sie auftauchen, zuläßt, ohne einzugreifen. Es geht nicht darum, die Gedanken zu unterdrücken oder zu manipulieren, sondern darum, die Aufmerksamkeit auf ein Objekt (...) zu konzentrieren“ (Kabat-Zinn 2010, 38, R.w.i.O.). „In der Meditation geht es darum, da zu sein, wo man gerade ist...“ (ebd.).

**Methoden Sozialer Arbeit:** „... sind Wege und Schritte, die geeignet sind, für eine Person passende und ihren sozialen Ort berücksichtigende Möglichkeiten selbständigen Handelns (wieder) herzustellen...“ (Böhnisch/ Funk 2011, 285, Herv.i.O.)

**Modernisierung:** Sozialwissenschaftlich, verweist „... auf die technologischen, ökonomischen und sozialen Prozesse der industriekapitalistischen Modernisierung des 19. und 20. Jahrhunderts“ und „das jeweils Neue ist das Richtungsweisende, (...) Innovation (...) ein Schlüsselbegriff...“ (Böhnisch/ Funk 2013, 50) auch „... den gesellschaftlichen Übergang, der beschleunigt seit dem 17. Jahrhundert stattfindet. Insbesondere sind damit die Prozesse der Rationalisierung (Wissenschaft), Säkularisierung (Bedeutungsverlust der Religion), Industrialisierung (Wirtschaft) und Differenzierung/ Individualisierung (Soziales) gemeint“ (Kleve/ Wirth 2013, 61, Herv.i.O.).

**Modernisierungsfalle:** „... (...) im Verlauf der Modernisierung (hat) die Funktions- und Interaktionswirklichkeit der Familien (sich) grundlegend verändert (...), das gesellschaftliche Familienbild und das Familienverständnis (sind) aber im Großen und Ganzen traditional gleich geblieben (...“ (Böhnisch 2012, 214)

**Narzismus:** übersteigerte Selbstliebe, Ichbezogenheit (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Narzissmus>, verfügbar, am 15.09.2014)

**Neutralität im systemischen Kontext:** öffnet durch Abstand von KlientInnen eine Beobachtungsperspektive und vergrößert damit den Wahrnehmungsraum (vgl. Ritscher 2013, 252). Die „... Aufmerksamkeit richtet sich nun auf bisher unbeachtete Muster, verdeckte Konflikte, tabuisierte Themen, eskalationsfördernde verbale und körpersprachliche Botschaften“ (ebd.) und sorgt für eine Erweiterung des Handlungsspielraums (vgl. ebd., 253).

**Nicht-Beurteilen im Rahmen der 7 Grundhaltungen des MBSR:** der „beurteilenden Gewohnheit“ bewusst werden und allein mit dem Beobachten der Geistgebilde fortfahren (vgl. Kabat-Zinn 2011, 47f.)

**Nicht-Greifen im Rahmen der 7 Grundhaltungen des MBSR:** Hier, „... nicht (...), (...) mit allen Mitteln erreichen zu wollen“ (Kabat-Zinn 2011, 52) – Sosein (vgl. ebd., 51f.)

**Normalität:** i.S. von „Differenz von Norm und Abweichung“ (vgl. Kleve/ Wirth 2013, 64) – als „... keine brauchbare Orientierung für SozialarbeiterInnen, weil (die) (...) keine Verhaltensregeln mehr finden können, die allgemeine bzw. gesamtgesellschaftliche Gültigkeit beanspruchen können. Es kommt (...) darauf an, wie flexibel einzelne Personen mit den pluralen, sich teils widersprechenden und oft nur situativ gültigen Verhaltenserwartungen in Systemen umgehen können“ (Kleve/ Wirth 2013, 64).

**Partizipation:** „... Teilhabe der Menschen an sozialen Entscheidungsprozessen, die ihren Alltag wesentlich beeinflussen (Ritscher 2013, 175)

**Pluralisierung:** vervielfältigende Lebensformen, Arbeit usw.

**Postindustrielle Gesellschaft:** Ist ein „... Politisch-soziologischer Begriff, der darauf aufmerksam macht, dass sich die ökonomische Basis der modernen Demokratien immer weiter von der industriellen Produktion zu dienstleistenden Tätigkeiten verschiebt. Diese Entwicklung resultiert aus der zunehmenden Technisierung und Automation, verlangt wesentliche Änderungen im Bereich der Ausbildung und Qualifikation sowie der Flexibilität und Mobilität der Berufstätigen. Sie verändert damit auch die soziokulturelle Entwicklung moderner Gesellschaften (z. B. im Bereich der Bildung, der Freizeit etc.)“

(<http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/18052/postindustrielle-gesellschaft>, verfügbar, am 08.09.2014, Herv.i.O.).

**Postmoderne:** als „... andere, neue Form der Moderne, in der nicht mehr *ein* Fortschrittsmodell andere beherrscht, sondern sich *plurale* und miteinander auch im *Widerstreit* stehende Entwicklungsvorstellungen (Paralogiken; lokale Erzählungen) von Moderne *nebeneinander* realisieren“ (Kleve/ Wirth 2013, 62, Herv.i.O.)

**Rationalisierung:** Befreiung von der Abhängigkeit zur Natur (vgl. Böhnisch/ Funk 2013, 50)

**Reflexion:** „das Nachdenken; Überlegung, prüfende Betrachtung“

(<http://www.duden.de/rechtschreibung/Reflexion#Bedeutung2>, verfügbar, am 15.09.2014)

**Resilienz:** als „... eine Form psychischer Elastizität, Stressresistenz oder Widerstandskraft, die verhindert, dass Menschen an schwierigen Lebensumständen »zerbrechen«“ (Hölzle 2011, 74, Herv.i.O.)

**Ressourcen:** „Neben materiellen Ressourcen (...) im pädagogisch-psychologischen Bereich (als) die Verfügbarkeit von intrapersonalen und interpersonalen Ressourcen, d.h. Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kompetenzen und unterstützenden Beziehungen. Gemeint sind damit alle Kraftquellen, die zur Bewältigung alltäglicher Anforderungen und Lebensaufgaben von zentraler Bedeutung sind“ (Hölzle 2011, 43), die „... mit und von (AdressatInnen) aktiviert werden können“ (Möbius 2010, 14). „Ressourcen können dabei von ganz unterschiedlicher Qualität sein und miteinander zu einem Komplex von Kraftquellen kombiniert werden, die genau dort »sprudeln«, wo sie unterstützend wirken sollen und damit einen Beitrag zu einer gelingenden Alltagsbewältigung leisten...“ (ebd., Herv.i.O.).

**Ressourcen im systemischen Kontext:** „... psychische, materielle und sozialkommunikative Quellen, auf die bei einer erfolgreichen Bewältigung von Handlungsaufforderungen zurückgegriffen werden kann“ (Ritscher 2013, 174)

**Ressourcenorientierung im systemischen Kontext:** mikrosystemisch, die „familiäre Binnenkultur“ (vgl. Ritscher 2013, 255), mesosystemisch, die „Verknüpfung der Familie mit anderen wichtigen sozialen Systemen“ (vgl. ebd.), exosystemisch, die „Interaktion der Familie und ihrer sozialen Umwelten mit politischen bzw. ökonomischen Organisationen und deren Entscheidungen“ (vgl. ebd.) und makrosystemisch, die „Einbettung von Mikro-, Meso- und Exosystemen in sozialkulturelle Prozesse, Werte, Normen, Ideale, Rechtsbestimmungen“ (vgl. ebd., 256) betreffend

**Respekt im systemischen Kontext:** „... meint (...), die bisherigen Leistungen eines Menschen im Lebensalltag und in den aus ihm herausgehobenen besonderen Lebensereignissen zu würdigen, indem man seine Aufmerksamkeit auf den Kontext und damit auch auf den Möglichkeitsspielraum des betreffenden Menschen lenkt“ (Ritscher 2013, 253).

**Risikogesellschaft:** „... ist ein politisch-soziologischer Begriff, der darauf verweist, dass in hoch entwickelten Industriegesellschaften inzwischen mehr (soziale, ökologische, individuelle und politische) Risiken entstanden sind und laufend entstehen, als die bestehenden Sicherungsmechanismen und Kontrolleinrichtungen des Staates bewältigen können (z. B. Langzeit- und Dauerarbeitslosigkeit, Reaktorkatastrophe in Tschernobyl etc.)“ (<http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/18154/risikogesellschaft>, verfügbar, am 08.09.2014, Herv.i.O.).

**Rückkopplungsprozesse:** sind „... in der Kybernetik die zirkuläre Verknüpfung mehrerer Ereignisse (Ritscher 2013, 36) – Da „... (...) *alle* Ereignisse bzw. Elemente des Gesamtsystems miteinander verbunden (sind) – (...) wirken alle aufeinander und sind deshalb alle voneinander abhängig“ (ebd., Herv.i.O.). Im negativen Sinne: „Erhalt des vorgegebenen Gleichgewichts in einem System...“ (ebd., 37); im positiven Sinne: „... führt langfristig zu einer Veränderung des Systemzustandes, indem Informations- und Verhaltensabweichungen so lange verstärkt werden, bis das System in einem neuen Zustand übergeht“ (ebd., 37f.) – Es geht um den Ausgleich beider Prozesse (vgl. ebd., 36ff.). s. Stichwort: Zirkularität

**Selbstakzeptanz:** Hier, „... die Wahrnehmung und Würdigung aller unserer inneren Tendenzen, egal, wie fremdartig, unangenehm, peinlich, beängstigend oder unangebracht sie uns auch erscheinen mögen. Wenig (...) als Kampfgeschehen in uns selbst (...), das uns letztendlich erschöpft...“ (Reisch 2014, 35)

**Selbstreflexion biografisch:** Darin „... werden Abschnitte, Ereignisse, Wendungen des zurückgelegten Lebensweges beleuchtet: Zu welchem Zeitpunkt, in welcher Lebenssituation widerfuhr mir etwas, welche Rhythmen oder Muster prägten mein Leben, was engt mich ein, was kann ich ändern usw.“ (Gudjons/ Wagne-Gudjons/ Pieper 2008, 24).

**Sinnhaftigkeit im Verständnis von Antonovsky:** „... beschreibt eine grundsätzlich positive Erwartung, dass es sich lohnt, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und sich zu engagieren“ (Hölzle 2011, 72).

**S.M.A.R.T:** S. steht für „Spezifisch“ (vgl. Hölzle 2011, 46) - „Ziele müssen konkret beschreiben, welches Ergebnis angestrebt wird und was genau erreicht werden soll“ (ebd.); M. steht für „Messbar“ (vgl. ebd.) - „Um die Zielerreichung und/oder das Ausmaß der Zielerreichung prüfen zu können, müssen Kriterien und/oder Indikatoren gefunden werden, die eine klare Beurteilung der Fortschritte oder der Zielerreichung ermöglichen“ (ebd.); A. steht für „Anspruchsvoll“ (vgl. ebd.) - „Ziele sollten anspruchsvoll und herausfordernd, aber nicht überfordernd gestaltet werden, d.h. es muss die richtige Balance gefunden werden zwischen den Anforderungen der Aufgabe und den Fähigkeiten der Person“ (ebd.); R. steht für „Realisierbar“ (vgl. ebd.) - „Die Verwirklichung des Ziels muss im geplanten Zeitraum prinzipiell möglich sein. Dazu gehört auch, dass die Ziele prinzipiell von der Person beeinflussbar sind und in deren Kontrollbereich liegen“ (ebd.); T steht für „Terminiert“ (vgl. ebd.) - „Der Zeitraum der Zielerreichung muss überschaubar und begrenzt sein. Bei langfristigen Zielen ist die Aufspaltung in Teilziele eine wichtige Maßnahme... - Die Terminierung spornt die Leistungsbereitschaft an, aktiviert Ressourcen und ermöglicht eine Überprüfung...“ (ebd.)

**Sozialisation:** Hier verwendet als „... den biografischen Prozess der Lebensbewältigung in einer sich historisch wandelnden Gesellschaft. Sozialisationsprozesse sind strukturiert durch das immer wiederkehrende und sich verstetigende *Streben nach biografischer Handlungsfähigkeit* in der institutionell und lebensweltlich vermittelten Spannung zu den Bewältigungsaufgaben, wie sie in den gesellschaftlichen Entgrenzungsprozessen freigesetzt werden“ (Böhnisch/ Lenz/ Schröder 2009, 63, Herv.i.O.) und als „... der biografisch eingelagerte Aneignungsprozess von Handlungskompetenzen (...), die erforderlich sind, um die volle Mitgliedschaft in der Gesellschaft (...) zu erreichen“ (Lenz 2011, 385). Sie verläuft über die gesamte Lebensspanne, ist bei Erwachsenen bedeutsam bei v.a. kritischen Lebenskonstellationen auch Übergängen und gestaltet sich geschlechtsspezifisch (vgl. ebd. 385ff.).

**Sozialisation systemisch:** Ist ein „Interaktiv-Lebenslanger-Prozess“ (vgl. Ritscher 2013, 117) und „... bezieht sich umfassend auf die Vergesellschaftung des Kindes und darüber hinaus auch des Erwachsenen in den primären, sekundären und tertiären Systemen der Sozialisation“ (ebd.).

**Soziologie:** „... ist diejenige Sozialwissenschaft, die sich beschäftigt mit der Beobachtung (Beschreiben, Erklären bzw. Verstehen und Bewerten) sozialer Subjekte, den sozialen Prozessen und ihren Entwicklungsbedingungen. Sie ist neben anderen Disziplinen (wie der Psychologie, Pädagogik, Politologie, Rechtswissenschaft u.a.m.) eine wichtige Bezugswissenschaft Sozialer Arbeit“ (Kleve/ Wirth 2013, 28, Herv.i.O.).

**Stimmungen:** Im Vgl. zu Emotionen „... (fehlt) ihnen eine Gerichtetheit (...). Es kann damit kein unmittelbarer Anlass identifiziert werden, der sie ausgelöst hat“ (Holodynski 2014, 437) und sie sind längerdauernd (Emotionen eher Sekunden bzw. minutenlang) (vgl. ebd.).

**Stress:** „... bezeichnet eine Zustandsbefindlichkeit, in der man sich unwohl und bedrängt fühlt, dieses (...) körperlich spürt, (...) in der die entsprechende Selbstkontrolle verloren gegangen ist“ (Böhnisch/ Schröder 2013, 20). Er wird von den Stressbetroffenen gespürt, ist aber für die Menschen nicht greifbar und ihr Körper reagiert in der Form darauf, Homöostase herzustellen (vgl. ebd.) - als „... Gleichgewichtsstreben »um jeden Preis«“ (ebd. 20, Herv.i.O.).

**Strukturwandel:** „... bezeichnet eingetretene Veränderungen oder angestrebte Anpassungen, die nicht nur äußerlich sichtbar sind oder in Details umgesetzt werden, sondern grundsätzlicher Natur sind, d. h. völlig neue Beziehungen (zwischen den einzelnen Elementen) herstellen oder eine völlig neue Ordnung verlangen“ (<http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/18313/strukturwandel>, verfügbar, am 08.09.2014, Herv.i.O.).

**Supervision:** Hier genutzt als „... Beratungsformat zur systematischen Reflexion beruflicher Praxis bezogen auf die Klientel, das Team (...) und dient der Erweiterung beruflicher Sicht- und Zugangsweisen sowie der Erhöhung psychosozialer Kompetenz. Im Vordergrund steht die oftmals unbewusste, aber auch bewusste Dynamik in professionellen Beziehungen mit dem Fokus auf Handlungsmöglichkeiten in institutionellen Bezügen“ (Brückner 2011, 405).

**Tabus und Geheimnisse, Scham- und Schuldgefühle:** Tabus „... das Verbot nicht gegen die Existenz von etwas, sondern seine öffentliche Benennung“ (Ritscher 2013, 152), das Zweite, sich davon abgrenzt in Form, „... dass bestimmte Ereignisse nicht gewusst werden, und wenn man von ihnen weiß bzw. sie erahnt, muss man so tun, als ob die entsprechenden Gedanken nicht im Kopfe wären“ (ebd., 153), beide „... werden erforderlich, wenn die betreffenden Themen mit extremen *Schamgefühlen* verknüpft sind“ (ebd., 154, Herv.i.O.) und „*Schuldgefühle* entstehen, wenn das Gebot der Tabubewahrung und Verbot der Geheimniserforschung gebrochen wird“ (ebd., Herv.i.O.).

**Unbedingte Wertschätzung:** „... als bedingungsfreie positive Anerkennung, bedeutet ein Annehmen der ratsuchenden Person mit all ihren Schwierigkeiten und Eigenheiten“ (Miethe 2014, 62, R.w.i.O.)

**Verstehbarkeit im Verständnis von Antonovsky:** „... meint die Fähigkeit, auch unbekannte Ereignisse als geordnete, strukturierte und konsistente Informationen verarbeiten zu können, so dass die Ereignisse erklärbar und somit verstehbar sind“ (Hölzle 2011, 72).

**Vertrauen im Rahmen der 7 Grundhaltungen des MBSR:** Hier, in das Selbst und den Körper betreffend auch in das grundsätzlich Gute (vgl. Kabat-Zinn 2011, 50f.) mit dem Ziel „... immer mehr und vollkommener man selbst zu sein“ (ebd., 51)

**Weißer Substanz des Gehirns:** „... umfasst diejenigen Hirnregionen, die größtenteils aus langen Fasern bestehen, die Informationen von einem Hirnbereich zu einem anderen transportieren“ (Lazar 2013, 74)

**Zirkularität im systemischen Kontext:** „Der Begriff Zirkularität betont die theoretisch unendliche Vielzahl möglicher Rückkoppelungsschleifen zwischen allen Mitgliedern eines Systems. Des Weiteren beleuchtet er sehr viel schärfer die Verbindung aller Mitglieder des Systems über direkte und indirekte Interaktionen“ (Ritscher 2013, 38). „Diese Sichtweise ermöglicht die Verschiebung von der Frage nach der individuellen Verursachung und Schuld für soziale Ereignisse zur Beschreibung der durch die Beiträge aller Systemmitglieder entstehenden Systemdynamik“ (ebd., 251). Das ist bedeutsam dahingehend, „... wenn Ideen, Lösungsvorschläge, Kommentare der Sozialarbeiterin durch die Auftraggeberin (...) zurückgetragen werden“ (ebd., 252), da „sie (...) notwendigerweise Reaktionen der nicht direkt am Unterstützungssystem beteiligten Mitglieder hervor(rufen), die auf die Adressatin gerichtet sind und über sie in das Unterstützungssystem zurückwirken“ (ebd.).

## Literaturverzeichnis

**Arnaud**, Dominique (2011): Betroffenenorientierung. In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 67-70.

**Aßmann**, Martine (2013): Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Eine Einführung. In: Zimmermann, Michael; Spitz, Christof; Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. 2. Auflage. Bern: Huber, Hogrefe AG. S. 59-70.

**Barnow**, Sven (2014): Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Berlin Heidelberg: Springer.

**Böhnisch**, Lothar; **Funk**, Heide (2013): Soziologie – Eine Einführung für die Soziale Arbeit. Weinheim & Basel: Beltz Juventa.

**Böhnisch**, Lothar; **Schröer**, Wolfgang (2013): Soziale Arbeit – eine problemorientierte Einführung. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.

**Böhnisch**, Lothar (2012): Sozialpädagogik der Lebensalter. Eine Einführung. 6., überarbeitete Auflage. Weinheim & München: Beltz Juventa.

**Böhnisch**, Lothar; **Funk**, Heide (2011): Autonomie. In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 51-54.

**Böhnisch**, Lothar; **Funk**, Heide (2011): Methodische Leitlinien. In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 285-288.

**Böhnisch**, Lothar (2010): Abweichendes Verhalten. Eine pädagogisch-soziologische Einführung. 4., überarbeitete und erweiterte Auflage. Weinheim & München: Juventa.

**Böhnisch**, Lothar; **Lenz**, Karl; **Schröer**, Wolfgang (2009): Sozialisation und Bewältigung. Eine Einführung in die Sozialisationstheorie der zweiten Moderne. Weinheim & München: Juventa.

**Böhnisch**, Lothar; **Schröer**, Wolfgang; **Thiersch**, Hans (2005): Sozialpädagogisches Denken. Wege zu einer Neubestimmung. Weinheim & München: Juventa.

**Böhnisch**, Lothar; **Funk**, Heide (2002): Soziale Arbeit und Geschlecht. Theoretische und praktische Orientierungen. Weinheim & München: Juventa.

**Brückner**, Margrit (2011): Supervision. In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 405-407.

**Elsholz**, Jürgen; **Keuffer**, Josef (2013): Achtsamkeit im Bildungssystem. In: Zimmermann, Michael; Spitz, Christof; Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. 2. Auflage. Bern: Huber, Hogrefe AG. S. 149-164.

**Faltermaier**, Toni; **Mayring**, Philipp; **Saup**, Winfried; **Strehmel**, Petra (2014): Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters. 3., vollständig überarbeitete Auflage. In: Lepow, Bernd; von Salisch, Marie (Hrsg.): Grundriss der Psychologie. Stuttgart: Kohlhammer.

**Filipp**, Sigrun-Heide; **Aymanns**, Peter (2010): Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. Stuttgart: Kohlhammer.

**Flammer**, August (2009): Entwicklungstheorien. Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung. 4., vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Hans Huber, Hogrefe AG.

**Gahleitner**, Silke-B.; **Miethe**, Ingrid (2011): Biografie. In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 73-75.

**Galuske**, Michael; **Müller**, Wolfgang C. (2012): Handlungsformen in der Sozialen Arbeit - Geschichte und Entwicklung. In: Thole, Werner (Hrsg.): Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch. 4. Auflage. Wiesbaden: Springer. S. 587-610.

**Galuske**, Michael (2011): Methoden der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. 9., ergänzte Auflage. Weinheim & München: Juventa.

**Gesetzliche Krankenversicherung** (SGB V) in der Fassung vom 20. 12. 1988 (BGBl. I S. 2477), zuletzt geändert durch Viertes Gesetz zur Änderung des Vierten Buches Sozialgesetzbuch und anderer Gesetze vom 22. 12. 2011 (BGBl. I S. 3057).

**Graßhoff**, Gunther; **Schweppe**, Cornelia (2013): Biografie und Professionalität in der Sozialpädagogik. In: Becker-Lenz, Roland; Busse, Stefan; Ehlert, Gudrun; Müller-Hermann, Silke (Hrsg.): Professionalität in der Sozialen Arbeit. Standpunkte, Kontroversen, Perspektiven. 3., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: Springer. S. 317-329.

**Graßhoff**, Gunther; **Schweppe**, Cornelia (2012): Fallarbeit – Studium – Biografie. In: Becker-Lenz, Roland; Busse, Stefan; Ehlert, Gudrun; Müller-Hermann, Silke (Hrsg.): Professionalität Sozialer Arbeit und Hochschule. Wissen, Kompetenz, Habitus und Identität im Studium Sozialer Arbeit. Wiesbaden: Springer. S. 235-250.

**Gudjons**, Herbert; **Wagner-Gudjons**, Birgit; **Pieper**, Marianne (2008): Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit. Völlig neu bearbeitete und aktualisierte Auflage. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.



**Hinze**, Friedrich D. (2011): Acht Schritte zur Achtsamkeit. Ein Buch zum Tun und Lassen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

**Holodynski**, Manfred (2014): Die Erforschung menschlicher Emotionen. In: Ahnert, Lieselotte (Hrsg.): Theorien in der Entwicklungspsychologie. Berlin Heidelberg: Springer. S. 436-467.

**Hölzle**, Christina (2011): Gegenstand und Funktion von Biografiearbeit im Kontext Sozialer Arbeit. In: Hölzle, Christina; Jansen, Irma (Hrsg.): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: Springer. S. 31-54.

**Hölzle**, Christina (2011): Bedeutung von Ressourcen und Kreativität für die Bewältigung biografischer Herausforderungen. In: Hölzle, Christina; Jansen, Irma (Hrsg.): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. 2., durchgesehene Auflage. Wiesbaden: Springer. S. 71-86.

**Kabat-Zinn**, Jon (2011): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. München: Knauer.

**Kaltwasser**, Vera (2013): Achtsamkeit in der Schule. In: Zimmermann, Michael; Spitz, Christof; Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. 2. Auflage. Bern: Huber, Hogrefe AG. S. 165-179.

**Keupp**, Heiner (2011): Individuum/ Identität. In: Otto, Hans-U.; Thiersch, Hans (Hrsg.): Handbuch Soziale Arbeit. Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. 4., völlig neu bearbeitete Auflage. München Basel. Ernst Reinhardt. S. 633-641.

**King**, Vera (2011): Identität. In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 207-210.

**Kleve**, Heiko; **Wirth**, Jan V. (2013): Die Praxis der Sozialarbeitswissenschaft. Eine Einführung. 3., korrigierte Auflage. Baltmannsweiler: Schneider.

**Lazar**, Sara (2013): Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation. In: Zimmermann, Michael; Spitz, Christof; Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. 2. Auflage. Bern: Huber, Hogrefe AG. S. 71-81.

**Lenz**, Karl (2011): Sozialisation. In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 385-387.

**Micus-Loos**, Christiane (2011): Aggressivität. In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 23-26.

**Miethe**, Ingrid (2014): Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis. 2., durchgesehene Auflage. Weinheim & Basel: Beltz.

**Möbius**, Thomas (2010): Ressourcenorientierung in der Sozialen Arbeit. In: Möbius, Thomas; Friedrich, Sibylle (Hrsg.): Ressourcenorientiert Arbeiten. Anleitung zu einem gelingenden Praxistransfer im Sozialbereich. Wiesbaden: Springer. S. 13-30.

**Nyanaponika** (1989): Geistestraining durch Achtsamkeit. 4. durchgesehene Auflage. Konstanz: Christiani.

**Reisch**, Dr. Elisabeth (2014): Quellen innerer Heilung. Ein buddhistisch psychotherapeutischer Übungsweg. Oy-Mittelberg: Joy.

<http://www.werteorientierte-psychotherapie.de/>, verfügbar, am 17.11.2014

**Ritscher**, Wolf (2013): Systemische Modelle für die Soziale Arbeit. Ein integratives Lehrbuch für Theorie und Praxis. 3. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.

**Rothgang**, Georg-Wilhelm (2009): Entwicklungspsychologie. 2., aktualisierte Auflage. In: Schermer, Franz J. (Hrsg.): Psychologie in der Sozialen Arbeit. Stuttgart: Kohlhammer.

**Ruhe**, Hans Georg (2014): Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden, Themen und Felder. Weinheim & Basel: Juventa.

**Schallberger**, Peter (2012): Habituelle Prädisposition auf Seiten der Studierenden und die Gestaltung von Studiengängen der Sozialen Arbeit. Einige kursorische Überlegungen. In: Becker-Lenz, Roland; Busse, Stefan; Ehlert, Gudrun; Müller-Hermann, Silke (Hrsg.): Professionalität Sozialer Arbeit und Hochschule. Wissen, Kompetenz, Habitus und Identität im Studium Sozialer Arbeit. Wiesbaden: Springer. S. 69-84.

**Schefold**, Werner (2013): Krisenverläufe und Übergänge in die Normalität. In: Schröer, Wolfgang; Stauber, Barbara; Walther, Andreas; Böhnisch, Lothar; Lenz, Karl (Hrsg.): Handbuch Übergänge. Weinheim & Basel: Juventa.

**von Spiegel**, Hiltrud (2011): Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit. 4. Auflage. München Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

**Stecklina**, Gerd (2011): Generation(en). In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 156-159.

**Thich Nhat Hanh** (2010): Tief aus dem Herzen. Die Energie des Betens. München: Arkana.

**Thiessen**, Barbara (2011): Familie. In: Ehlert, Gudrun; Funk, Heide; Stecklina, Gerd (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim & München: Juventa. S. 123-125.

**Uhlendorff**, Uwe; **Euteneuer**, Matthias; **Sabla**, Kim-Patrick (2013): Soziale Arbeit mit Familien. München Basel: Ernst Reinhardt.

**Weare**, Katherine (2013): Achtsamkeitspraxis bei Kindern und Jugendlichen. In: Zimmermann, Michael; Spitz, Christof; Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. 2. Auflage. Bern: Huber, Hogrefe AG. S. 181-195.

**Weber**, Wilfried (1994): Wege zum helfenden Gespräch. Gesprächspsychotherapie in der Praxis. 10. völlig neubearbeitete Auflage. München: Ernst Reinhardt.

**Weiss**, Halko; **Harrer**, Michael E.; **Dietz**, Thomas (2010): Das Achtsamkeitsbuch. 2. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

**Wengenroth**, Matthias (2013): Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). 2., überarbeitete Auflage. Bern: Hans Huber.

**Zarbock**, Gerhard; **Amman**, Axel; **Ringer**, Silka (2012): Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Weinheim & Basel: Beltz.

## **Selbständigkeitserklärung**

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Mittweida, den 20. November 2014

Manuela Marx

## Danksagung

An dieser Stelle bedanke ich mich bei Frau Dr. Elisabeth Reisch, die mir auf ihre ganz besonders liebevolle Art die Achtsamkeit näherbrachte. Elisabeth, vorliegende Publikation ist das, was ich daraus gemacht habe und ich trage all das, was ich von dir lernen durfte, sorgsam in meinem Herzen. Danken möchte ich dahingehend auch Frau Retsch. Unter ihrer Leitung besuchte ich wöchentlich eine Achtsamkeitsgruppe. Marlies, deine gütigen Worte klingen mir wohltuend nach. Meinen Dank spreche ich ebenso meiner Familie gegenüber aus. Sie bewiesen in der Schreibzeit wirklich Geduld mit mir. Für meinen lieben Sohn war die Mutti manchmal ganz schön anstrengend. Mein Mann, und das soll hier Erwähnung finden, übernahm am Wochenende sorgfältig die Hausarbeit, kochte vorzüglich und war mir Ansprechpartner. Außerdem kümmerte er sich um die Computertechnik. Weiterhin soll hier meinen Korrekturleserinnen Dank ausgesprochen werden, die mir auch die inhaltliche Nachvollziehbarkeit betreffend, positive Rückmeldung gaben. Jacqueline Rose, las die Arbeit mit enormer Sorgfalt und stand mir in der Bearbeitungszeit verständnisvoll und fröhlich zur Seite. Ich danke sehr dafür. Nicht vergessen möchte ich die Mentorin, die meine Erfahrungen in der Praxis begleitete und mir neben Reflexionsraum auch Reibungsfläche bot. Danke dafür. Meinem damaligen Arbeitgeber gebührt insofern Dank, als dass ich unter seiner Anstellung tiefgreifende Lernmomente erfahren durfte. Darüber hinaus bedanke ich mich bei allen Menschen, die mich bis hierher ein Stückweit begleitet haben und dem Leben selbst.

Herzlichen Dank an die von mir sehr geliebten Großeltern: Möget ihr beide gemeinsam schöne Momente verbringen können. Meinen Eltern danke ich besonders. Das ist mir für den Augenblick kaum möglich in Worte zu fassen. Ich denke: Ich bin euch so nah, wie ich euch nah sein darf. In Liebe, eure Tochter.

Manuela Marx, November 2014